

buku buddhis

Paritta Pali

Mar 31

Posted by [artikelbuddhis](#)



Paritta Pali

1. Namaskara Gatha
2. Vandana
3. Tisarana

4. Pancasila (5 Sila)
5. Atthangasila (8 Sila)
6. Dasasila (10 Sila)
7. Buddhanussati
8. Dhammanussati
9. Sanghanussati
10. Mahakarunikonathotiadigatha
11. Maha Jaya Mangala Gatha
12. Namokarattaka Gatha
13. Ratanattayanubbhavadigatha
14. Saccakiriya Gatha
15. Sumangala Gatha I
16. Sumangala Gatha II
17. Abhaya Paritta
18. Angulimala Paritta
19. Atanatiya Paritta
20. Bojjhanga Paritta
21. Khandha Paritta
22. Vattaka Paritta
23. Adittapariyaya Sutta
24. Annattalakkhana Sutta
25. Bala Sutta
26. Dhammacakkappavattana Sutta
27. Dhammaniyama Sutta
28. Karaniyametta Sutta
29. Mangala Sutta
30. Saraniyadhamma Sutta
31. Pattumodana Paritta
32. Ratana Sutta
33. Vijaya Sutta
34. Abhinhapaccavekkhana
35. Brahma Viharapharana
36. Culla Mangala Cakkavala
37. Etavatta
38. Pattidana
39. Sakkatva Tiratanam

1. Namaskara Gatha

Araham Sammasambuddho Bhagava Buddham Bhagavantam abhivademi
Svakkhato Bhagavata Dhammo Dhammam namassami
Supatipanno Bhagavato Savakasangho Sangham namami
Sang Bhagava, Yang Maha Suci, yang telah mencapai penerangan sempurna; aku
bersujud dihadapan Sang Buddha, Sang Bhagava.

Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Sang Bhagava; aku bersujud dihadapan
Dhamma.

Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak sempurna; aku bersujud di hadapan Sangha.

2. Vandana

Namo Sanghyang Adi Buddhaya (3X)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa (3X)

Namo Sabbe Bodhisattvaya Mahasattvaya. (3X)

Terpujilah Sanghyang Adi Buddha, Tuhan Yang Maha Esa.

Terpujilah Sang Bhagava, Yang Maha Suci, Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna.

Terpujilah Para Bodhisattva Mahasattva.

3. Tisarana

Buddham Saranam Gacchami

Dhammam Saranam Gacchami

Sangham Saranam Gacchami

Duitiyampi Buddham Saranam Gacchami

Duitiyampi Dhammam Saranam Gacchami

Duitiyampi Sangham Saranam Gacchami

Tatiyampi Buddham Saranam Gacchami

Tatiyampi Dharmam Saranam Gacchami

Tatiyampi Sangham Saranam Gacchami

Aku berlindung kepada Buddha.

Aku berlindung kepada DHamma.

Aku berlindung kepada Sangha.

Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada Buddha.

Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada DHamma.

Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada Sangha.

Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada Buddha.

Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada DHamma.

Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada Sangha.

4. Pancasila Buddhis

Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Kamesu Micchacara Veramani Sikkhapadam
Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Surameraya Majjapamadatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari pembunuhan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari perbuatan asusila.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari segala minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.

5. Atthangasila

Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Kamesu Micchacara Veramani Sikkhapadam
Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Surameraya Majjapamadatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Vikalabhojana Veramani Sikkhapadam
Naccagitavadita Visukadassana Malagandhavilepana Dharanamandana

Vibhusanatthana Veramani

Sikkhapadam Samadiyami

Uccasayana Mahasayana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari pembunuhan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari perbuatan asusila.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari segala minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari makan makanan setelah tengah hari.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari untuk tidak menari, menyanyi, bermain musik, pergi melihat tontonan-tontonan; memakai

bunga-bunga, wangi-wangian, dan alat kosmetik untuk tujuan menghias dan mempercantik diri..

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah.

6. Dasasila

Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Kamesu Micchacara Veramani Sikkhapadam
Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Surameraya Majjapamadatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Vikalabhojana Veramani Sikkhapadam

Naccagitavadita Visukadassana Malagandhavilepana Dharanamandana
Vibhusanatthana Veramani
Sikkhapadam Samadiyami
Malagandhavilepana Dharanamandana vibhusanatthana Veramani Sikkhapadam
Samadiyami

Uccasayana Mahasayana Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Jataruparajata Patiggahana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari pembunuhan.
Aku bertekad untuk melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak
diberikan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari perbuatan asusila.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari segala minuman keras yang dapat
menyebabkan lemahnya kesadaran.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari makan makanan setelah tengah hari.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari untuk tidak menari, menyanyi,
bermain musik serta pergi melihat tontonan-tontonan.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari pemakaian bunga-bunga, wangi-
wangian, & alat kosmetik untuk tujuan menghias & mempercantik diri.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari penggunaan tempat tidur dan
tempat duduk yang tinggi dan mewah.

Aku bertekad untuk melatih diri menghindari menerima emas dan perak (uang).

7. Buddhanussati

Iti Pi So Bhagava

Araham Sammasambuddho Vijjacaranasampanno

Sugato Lokavidu Anuttaro Purisadammasarathi

sattha Devamanussanam

Buddho Bhagava 'Ti

Demikianlah Sang Bhagava, Yang Maha Suci, Yang Telah Mencapai Penerangan
Sempurna, sempurna pengetahuan serta tindak-tandukNya,

sempurna menempuh Sang Jalan (ke Nibbana), Pengenal Segenap Alam;

Pembimbing Manusia Yang Tiada Taranya, Guru para dewa dan

manusia Yang Sadar (Bangun), Yang Patut Dimuliakan.

8. Dhammanussati

Svakkhato Bhagavata Dhammo

Sanditthiko Akaliko Ehipassiko

Opanayiko Paccattam Veditabbo Vinnuhi 'Ti

Dhamma Sang Bhagava telah sempurna dibabarkan; berada sangat dekat, tak
lapuk oleh waktu, mengundang untuk dibuktikan, menuntun ke dalam

ke dalam batin, dapat diselami oleh para bijaksana dalam batin masing-masing

9. Sanghanussati

Supatipanno bhagavato Savakasangho
Ujupatipanno bhavago Savakasangho
Nayapatipanno bhagavato Savakasangho
Samicipatipanno bhagavato Savakasangho
Yadidam cattari purisayugani
attahapurisapuggala Esa Bhagavato Savakasangho
Ahuneyyo, Pahuneyyo, Dakkhineyyo, Anjalikaraneyyo
Anuttaram Punnakkhettam Lokassa ‘ti

Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak baik
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak lurus
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak benar
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak patut
Mereka merupakan empat pasang makhluk, terdiri dari delapan jenis makhluk
suci. Itulah Sangha siswa Sang Bhagava; Patut menerima
pemberian, tempat bernaung, persembahan serta penghormatan; Lapangan
untuk menanam jasa, yang tiada taranya di alam semesta.

10. Mahakarunikonathotiadigatha

Mahakaruniko natho
Atthaya sabbapaninam
Puretva parami sabba
Patto sambodhimuttamam
Etena saccavajjena
Ma hontu sabbupaddava
Mahakaruniko natho
Atthaya sabbapaninam
Puretva parami sabba
Patto sambodhimuttamam
Etena saccavajjena
Ma hontu sabbupaddava

Mahakaruniko natho
Atthaya sabbapaninam
Puretva parami sabba
Patto sambodhimuttamam
Etena saccavajjena
Ma hontu sabbupaddava

Sang pelindung yang maha welas asih
Untuk kepentingan semua makhluk

Telah menyempurnakan semua paramita
Mencapai Bodhi atas usaha-Nya sendiri
Berkat kebenana ucapan ini
Semoga semua musibah lenyap adanya.

Sang pelindung yang maha welas asih
Untuk kepentingan semua makhluk
Telah menyempurnakan semua paramita
Mencapai Bodhi atas usaha-Nya sendiri
Berkat kebenana ucapan ini
Semoga semua musibah lenyap adanya.

Sang pelindung yang maha welas asih
Untuk kepentingan semua makhluk
Telah menyempurnakan semua paramita
Mencapai Bodhi atas usaha-Nya sendiri
Berkat kebenana ucapan ini
Semoga semua musibah lenyap adanya.

11. Maha Jaya Manggala Gatha

Yankinci ratanam loke
Vijati vividha puthu
Ratanam Buddhasamam natthi
Tasma sotthi bhavantu te
Yankinci ratanam loke
Vijjati vividha puthu
Ratanam Dhammasamam natthi
Tasma sotthi bhavantu te

Yankinci ratanam loke
Vijjati vividha puthu
Ratanam Sanghasamam natthi
Tasma sotthi bhavantu te

Permata apa pun yang terdapat
Dalam jagat raya ini
Tiada satu pun yang menyamai Buddha Ratana
Semoga anda sejahtera

Permata apa pun yang terdapat

Dalam jagat raya ini
Tiada satu pun yang menyamai Dhamma Ratana
Semoga anda sejahtera

Permata apa pun yang terdapat
Dalam jagat raya ini
Tiada satu pun yang menyamai Sangha Ratana
Semoga anda sejahtera

12. Namokarathaka Gatha

Namo arahato sammambuddhassa mahesino
Namo uttamadhammassa svakkhatasseva tenidha
Namo mahasanghassapi visuddhasiladitthino
Namo omatyaraddhassa ratanattayassa sadhukam
Namo omakatitassa tassa vathuttayassapi
Namo karappabhavena vigacchantu upaddava
Namo karanubhavena suvatthi hotu sabbada
Namo karassa tejena vidhimhi homi tejava
Sujudku pada Maha Pertapa, Buddha nan Suci tanpa noda
Sujudku pada Dhamma nan Mulia, yang telah dibabarkan dengan sempurna
Sujudku pada Sangha na Agung yang ber-Sila dan ber-Pandangan Suci
Sujudku pada Sang Tiratana, yang Mulia berkahnya dengan 'aum'
Sujudku pada Tiratana, yang telah bebas dari kekejaman.
Dengan kekuatan sujudku ini, semoga semua gangguan lenyap.
Dengan kekuatan sujudku ini, semoga semuanya sejahtera.
Dengan kekuatan sujudku ini, semoga saya sukses adanya.

13. Ratanattayanubhavadigatha

Ratanattayanubhavana
Ratanattayatejasa
Dukkharogabhaya vera
Soka sattu cupaddava
Aneka antarayapi
Vinassantu asesato
Jayasiddhi dhanam labham
Sotthi bhagyam sukham balam
Siri ayu ca vanno ca
Bhogam vuddhi ca yasava
Satavassa ca ayu ca
Jivasiddhi bhavantu te

Bhavatu sabbamangalam

Rakkhantu sabbadevata
Sabbabuddhanubhavana
Sada sotthi bhavantu te

Bhavatu sabbamangalam
Rakkhantu sabbadevata
Sabbabuddhanubhavana
Sada sotthi bhavantu te

Bhavatu sabbamangalam
Rakkhantu sabbadevata
Sabbabuddhanubhavana
Sada sotthi bhavantu te

Berkat kekuatan Sang Tiratana
Berkat keampuhan sang Tiratana
Semoga penderitaan, penyakit, bahaya, permusuhan
Kesedihan, malapetaka, bencana dan kesukaran
Serta segala macam rintangan
Semua lenyap tanpa sisa

Kejayaan, keberhasilan, kekayaan, keuntungan
Keselamatan, kemujuran, kebahagiaan, kekuatan
Kemakmuran, panjang usia, kecantikan
Kesejahteraan dan kemashuran, semoga bertambah
Dan panjang usia seratus tahun
Semoga keberhasilan dalam penghidupan menjadi milik anda

Semoga semua berkah ada pada anda
Semoga para dewa melindungi
Dengan kekuatan semua Buddha
Semoga kesejahteraan ada pada anda

Semoga semua berkah ada pada anda
Semoga para dewa melindungi
Dengan kekuatan semua Buddha
Semoga kesejahteraan ada pada anda

Semoga semua berkah ada pada anda

Semoga para dewa melindungi
Dengan kekuatan semua Buddha
Semoga kesejahteraan ada pada anda

14. Saccakiriya Gatha

Natthi me saranam annam
Buddho me saranam varam
Etena Saccavajjena
Sotthi me/te hotu sabbada
Natthi me saranam annam
Buddho me saranam varam
Etena Saccavajjena
Sotthi me/te hotu sabbada

Natthi me saranam annam
Buddho me saranam varam
Etena Saccavajjena
Sotthi me/te hotu sabbada

Tiada perlindungan lain bagiku
Sang Buddha-lah sesungguhnya pelindungku.
Berkat kesungguhan pernyataan ini
Semoga aku / anda selamat sejahtera

Tiada perlindungan lain bagiku
Sang Buddha-lah sesungguhnya pelindungku.
Berkat kesungguhan pernyataan ini
Semoga aku / anda selamat sejahtera

Tiada perlindungan lain bagiku
Sang Buddha-lah sesungguhnya pelindungku.
Berkat kesungguhan pernyataan ini
Semoga aku / anda selamat sejahtera

15. Sumangala Gatha I

Natthi me saranam annam
Rakkhantu sabbadevata
Sabbabuddhanubhavana
sotthi hontu nirantaram
Hotu sabbam sumangalam

Rakkhantu sabbadevata
Sabbadhammanubhavana
sotthi hontu niraṇṭaram

Hotu sabbam sumangalam
Rakkhantu sabbadevata
Sabbasanghanubhavana
sotthi hontu niraṇṭaram

Semoga segala berkah menjadi kenyataan
Semoga para dewa melindungi anda
Berkat kekuasaan semua Buddha
Semoga anda selalu sejahtera

Semoga segala berkah menjadi kenyataan
Semoga para dewa melindungi anda
Berkat kekuasaan semua Dhamma
Semoga anda selalu sejahtera

Semoga segala berkah menjadi kenyataan
Semoga para dewa melindungi anda
Berkat kekuasaan semua Sangha
Semoga anda selalu sejahtera

16. Sumangala Gatha I
Hotu sabbam sumangalam
Rakkhantu sabbadevata
Sabbabuddhanubhavana
sotthi hontu niraṇṭaram
Hotu sabbam sumangalam
Rakkhantu sabbadevata
Sabbadhammanubhavana
sotthi hontu niraṇṭaram

Hotu sabbam sumangalam
Rakkhantu sabbadevata
Sabbasanghanubhavana
sotthi hontu niraṇṭaram

Semoga segala berkah menjadi kenyataan
Semoga para dewa melindungi anda
Berkat kekuaan semua Buddha
Semoga anda selalu sejahtera

Semoga segala berkah menjadi kenyataan
Semoga para dewa melindungi anda
Berkat kekuaan semua Dhamma
Semoga anda selalu sejahtera

Semoga segala berkah menjadi kenyataan
Semoga para dewa melindungi anda
Berkat kekuaan semua Sangha
Semoga anda selalu sejahtera

17. Sumangala Gatha II
Bhavatu sabbamangalam
Rakkhantu sabbadevata
Sabbabuddhanubhavana
Sada sotthi bhavantu te
Bhavatu sabbamangalam
Rakkhantu sabbadevaat
Sabbadhammanubhavana
Sada sotthi bhavantu te

Bhavatu sabbamangalam
Rakkhantu sabbadevaat
Sabbasanghanubhavana
Sada sotthi bhavantu te

Semoga semua berkah ada pada anda
Semoga para dewa melindungi anda
Dengan kekuaan semua Buddha
Semoga sejahtera ada pada diri anda

Semoga semua berkah ada pada anda
Semoga para dewa melindungi anda
Dengan kekuaan semua Dhamma
Semoga sejahtera ada pada diri anda

Semoga semua berkah ada pada anda
Semoga para dewa melindungi anda
Dengan kekuatan semua Sangha
Semoga sejahtera ada pada diri anda

18. Abhaya Paritta

Yandunnimittam avamangalanca
Yo camanapo sakunassa saddo
Papaggaho dussupinam akantam
Buddhanubhavana vunasamentu
Yandunnimittam avamangalanca
Yo camanapo sakunassa saddo
Papaggaho dussupinam akantam
Dhammanubhavana vunasamentu

Yandunnimittam avamangalanca
Yo camanapo sakunassa saddo
Papaggaho dussupinam akantam
Sanghanubhavana vunasamentu

Tanda-tanda jelek dan tidak menyenangkan apa pun juga
Dan suara-suara burung yang tidak menyenangkan
Mimpi buruk yang tidak dikehendaki
Berkat kekuatan Sang Buddha, semoga lenyap adanya

Tanda-tanda jelek dan tidak menyenangkan apa pun juga
Dan suara-suara burung yang tidak menyenangkan
Mimpi buruk yang tidak dikehendaki
Berkat kekuatan Sang Dhamma, semoga lenyap adanya

Tanda-tanda jelek dan tidak menyenangkan apa pun juga
Dan suara-suara burung yang tidak menyenangkan
Mimpi buruk yang tidak dikehendaki
Berkat kekuatan Sang Sangha, semoga lenyap adanya

19. Angulimala Paritta

Yatoham bhagini ariyaya
Jatiya jato
Nibhijanami sancicca

Panam jivita voropeta
Tena saccena sotthi te
Hotu sotthi gabbhassa.
Saudari, sejak dilahirkan sebagai seorang Ariya
Aku tidak ingin dengan sengaja pernah membunuh suatu makhluk hidup apa pun
Dengan pernyataan yang benar ini, semoga anda selamat
Semoga bayi dalam kandungan anda selamat.

20. Bojjhanga Paritta
Bojjhango satisankhato
Dhammanam vicayo tattha
Viriyampitipassaddhi
Bojjhanga ca tathapare
Samadhupekkhabojjhanga
Satte sabbadassina
Munina sammadakkhata
Bhavita bahulikata
Samvattanti abhinnaya
Nibbanaya ca bodhiya
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbada

Ekasmim samaye natho
Mpggallananca kassapam
Gilane dukkhite disva
Bojjhange satta desayi
Te ca tam abhinanditva
Roga muccimsu tankhane
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbada

Ekada dhammarajapi
Gelannenabhipilito
Cunda therena tanneva
Bhanapetvana sadaram
Sammoditva ca abadha
Tamha vutthasi thanaso
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbada

Pahina te ca abadha
Tinnannampi mahesinam
Maggahatakilesava

Pattanuppattidhammatam
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbada

Faktor-faktor untuk mencapai Bodhi adalah Sati (perhatian)
Dhammavicayo (penyelidikan terhadap Dhamma)
Viriya (semangat), Piti (kegiuran), Passaddhi (ketenangan)
Faktor lainnya adalah Samadhi dan Upekkha (keseimbangan)
Ketujuh faktor ini telah diajarkan
Dengan jelas oleh Sang Maha Muni (Suci)
Bila dikembangkan dan selalu dilatih akan menghasilkan
Abhinna (kemampuan batin tinggi), Nibbana dan Penerangan Sempurna
Berkat kebenaran ucapan ini
Semoga anda selamat sejahtera

Pada suatu ketika Sang Pelindung
Melihat Yang Ariya Moggalana dan Yang Ariya Kassapa sakit demam
Beliau mengulangi ketujuh faktor Bodhi
Karena mereka merasa gembira
Seketika itu mereka sembuh
Berkat kebenaran ucapan ini
Semoga anda selamat sejahtera

Suatu ketika Sang Dhammaraja sendiri sakit demam
Yang Ariya Cunda Thera (diminta) mengulangi
Sutta ini dengan khitmad
Karena merasa gembira
Maka seketika sembuhlah Sang Bhagava
Berkat kebenaran ucapan ini
Semoga anda selamat sejahtera.

Penyakit telah disembuhkan
Dari ketiga Petapa Agung tersebut
Seperti Sang Jalan melenyapkan kekotoran batin
Tercapai sesuai dengan kebenaran Dhamma
Berkat kebenaran ucapan ini
Semoga anda selamat sejahtera.

21. Vattaka Paritta
Atthi loke sīlaguno
Saccam soceyyanuddayā
Tena saccena kāhāmi
Saccakiriyamanuttaram
Āvajjitvā dhammabalam

Sarivā pubbake jine
Saccabalamavassāya
Saccakiriyamakāsaham

Santi pakkhā apattanā
Santi pādā avañcanā
Mātā pitā ca nikkhantā
Jātaveda paṭikkama
Saha sacce kate mayham
Mahāpajjalito sikkhī
Vajjesi solasa karīsāni
Udakam patvā yathā sikkhī
Saccena me samo natthi
Esā me saccapāramī ‘ti

Dalam dunia ini terdapatlah berkah SĪLA
Kebenaran, kesucian, dan kasih sayang
Berdasarkan pada kebenaran ini saya akan
Berusaha sungguh-sungguh dengan tekad suci
Merenungkan kekuatan Dhamma
Dan mengingat “Para Penakluk” yang lampau
Berdasarkan pada kekuatan kebenaran ini
Saya melakukan tekad suci ini

Ini adalah sayang-sayap yang tidak dapat terbang
Ini adalah kaki-kaki yang tidak dapat berjalan
Dan ayah serta ibu telah pergi
Api Jataveda : Kembali!
Kobaran jilatan api yang ganas
Seluas enambelas kubik terhenti
Bagaikan api yang tersiram air
Karena kebenaran tiada yang dapat kubandingkan
Inilah Sacca Paramita-ku

22. Adittapariyaya Sutta
VENEYYADAMANOPĀYE
MOGHAVACANO BUDDHO
INNĀNURŪPATO CĀPI
CINNĀGGIPĀRICARIYĀNAM
AMĀDITTAPARIYĀYAM

SABBASO PĀRAMIM GATO
ABHIÑÑĀYĀNUSĀSAKO
DHAMMENA NIVAYAM PAJAM
SAMBOJJHĀRAHAYOGINAM
DESAYANTO MANOHARAM

TE SOTĀRO VIMOCESI
TATHEVOPAPARIKKHĀYA
UKKHATĀLAKKHANOPĀYAM

ASEKKHĀYA VIMUTTIYĀ
VIÑÑŪNAM SOTUMICCHATAM
TAM SUTTANTAM BHANĀMA SE

ĀDITTAPARIYĀYASUTTAM

EVAM ME SUTAM, EKAM SAMAYAM BHAGAVĀ, GAYĀYAM VIHARATI GAYĀSĪSE, SADDHIM
BHIKKHUSAHASSENA, TATRA KHO BHAGAVĀ BHIKKHŪ ĀMANTESI.

SABBAM BHIKKHAVE ĀDITTAM, KIŃCA BHIKKHAVE SABBAM ĀDITTAM, CAKKHUM
BHIKKHAVE ĀDITTAM, RŪPĀ ĀDITTĀ, CAKKHUVIÑÑĀNAM ĀDITTAM, CAKKHUSAMPHASSO
ĀDITTO, YAMPIDAM CAKKHUSAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ
DUKKHAM VĀ ADUKKHAMA SUKHAM VĀ, TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM
RĀGAGGINĀ DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI
PARIDEVEHI DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI, SOTAM ĀDITTAM,
SADDĀ ĀDITTĀ SOTAVIÑÑĀNAM ĀDITTAM, SOTASAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM
SOTASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ
ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ
DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI
DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI, GHĀNAM ĀDITTAM, GANDHĀ
ĀDITTĀ, GHĀNAVIÑÑĀNAM ĀDITTAM, GHĀNASAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM
GHĀNASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ
ADUKKHAMASUKHAM VĀ TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ
DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI
DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI, JIVHĀ ĀDITTĀ, RASĀ ĀDITTĀ,
JIVHĀVIÑÑĀNAM ĀDITTAM, JIVHĀSAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM JIVHĀ
SAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ
ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ
DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI
DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI, KĀYO ĀDITTO, PHOṬṬHABBĀ
ĀDITTĀ, KĀYAVIÑÑĀNAM ĀDITTAM, KĀYASAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM
KĀYASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ
ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ
DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI
DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI, MANO ĀDITTO, DHAMMĀ
ĀDITTĀ, MANOVIÑÑĀNAM ĀDITTAM, MANOSAMPHASSO ĀDITTO, YAMPIDAM
MANOSAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ
ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TAMPI ĀDITTAM, KENA ĀDITTAM, ĀDITTAM RĀGAGGINĀ
DOSAGGINĀ MOHAGGINĀ, ĀDITTAM JĀTIYĀ JARĀMARANENA, SOKEHI PARIDEVEHI
DUKKHEHI DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI ĀDITTANTI VADĀMI.

EVAM PASSAM BHIKKHAVE SUTVĀ ARIYASĀVAKO, CAKKHUSMIMPI NIBBINDATI, RŪPESUPI

NIBBINDATI, CAKKHUVIÑÑĀNEPI NIBBINDATI, CAKKHUSAMPHASSEPI NIBBINDATI, YAMPIDAM CAKKHUSAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI, SOTASMIMPI NIBBINDATI, SADDESUPI NIBBINDATI, SOTAVIÑÑĀNEPI NIBBINDATI, SOTASAMPHASSEPI NIBBINDATI, YAMPIDAM SOTASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI GHĀNASMIMPI NIBBINDATI, GANDHESUPI NIBBINDATI, GHĀNAVIÑÑĀNEPI NIBBINDATI, GHĀNASAMPHASSEPI NIBBINDATI, YAMPIDAM GHĀNASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀDUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI, JIVHĀYAPI NIBBINDATI, RASESUPI NIBBINDATI, JIVHĀVIÑÑĀNEPI NIBBINDATI, JIVHĀSAMPHASSEPI NIBBINDATI, YAMPIDAM JIVHĀSAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI, KĀYASMIMPI NIBBINDATI, PHOṬṬHABBESUPI NIBBINDATI KĀYASAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI, MANASMIMPI NIBBINDATI, DHAMMESUPI NIBBINDATI, MANOVIÑÑĀNEPI NIBBINDATI, MANOSAMPHASSEPI NIBBINDATI, YAMPIDAM MANOSAMPHASSAPACCAYĀ UPPAJJATI VEDAYITAM, SUKHAM VĀ DUKKHAM VĀ ADUKKHAMASUKHAM VĀ, TASMIMPI NIBBINDATI, NIBBINDAM VIRAJJATI, VIRĀGĀ VIMUCCATI, VIMUTTASMIM VIMUTTAMITI ÑĀNAM HOTI, KHĪNĀ JĀTI, VUSITAM BRAHMACARIYAM, KATAM KARANĪYAM, NĀPARAM ITTHATTĀYĀTI PAJĀNĀTĪTI, IDAMAVOCA BHAGAVĀ, ATTAMANĀ TE BHIKKHŪ BHAGAVATI BHĀSITAM ABHINANDUM, IMASMIŃCA PANA VEYYĀKARANASMIM BHAÑÑAMĀNE, TASSA BHIKKHUSAHASSASSA ANUPĀDĀYA, ĀSAVEHI CITTĀNI VIMUCCIMSŪTI

ĀDITTAPARIYĀYASUTTAM NIṬṬHITAM

Khotbah Api

Pada suatu ketika Sang BHAGAVĀ berdiam di GAYĀ, di Gayasisa bersama dengan seribu bhikkhu.

Disana Sang Bhagavā bersabda kepada para bhikkhu : “O, para bhikkhu, semuanya terbakar. Apakah yang terbakar itu?”

Mata (Cakkhu) terbakar, Wujud (Rūpā) terbakar, Kesadaran indera-mata (Cakkhu-viññāna) terbakar, Kontak-mata (Cakkhu-samphasso) terbakar, demikian juga apapun yang dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan (somanassa), sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan (domanassa), atau bukan yang menyenangkan dan bukan yang tidak-menyenangkan (asomanassa-adomanassa), yang ditimbulkan oleh kontak-mata bersama syarat-syaratnya juga terbakar.

Apakah yang membakarnya?

Dibakar oleh api Keserakahan (Lobha), dibakar oleh api Kebencian (Dosa), dibakar oleh api Kegedapan-batin (Moha); Saya katakan, terbakar oleh Kelahiran (Jati), Usia-tua (Jara), Kematian (Marana), Kesedihan (Soka), Ratap-tangis (Parideva), Penderitaan (Dukkha), yang tidak menyenangkan (Domanassa), Putus-asa (Upāyāsa).

Telinga (Sota) terbakar, Suara (Sabda) terbakar

Hidung (Ghana) terbakar, Bau (Gandha) terbakar.....

Lidah (Jivhā) terbakar, Rasa (Rasā) terbakar

Badan (Kāya) terbakar, Yang dapat disentuh (Phoṭṭhaba) terbakar

Pikiran (Mano) terbakar, Obyek-pikiran (Dhamma) terbakar, Kesadaran indera-pikiran (Mano-

Viññāna) terbakar, Kontak-pikiran (Manosamphasso) terbakar. Demikian juga apapun yang dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan (somanassa), sebagai sesuatu yang tidak-menyenangkan (domanassa), atau bukan yang menyenangkan dan bukan yang tidak menyenangkan (asomanassa-adomanassa), yang ditimbulkan oleh kontak-pikiran bersama syarat-syaratnya juga terbakar.

Apakah yang membakarnya?

Dibakar oleh api Keserakahan, dibakar oleh api Kebencian, dibakar oleh api Kegedapan-batin; Saya katakan, terbakar oleh Kelahiran, Usia-tua, Kematian, Kesedihan, Ratap-tangis, Penderitaan, Ketidak senangan, Putus-asa.

O, para bhikkhu, apabila siswa Ariya yang telah mendengar Dhamma dan telah memahaminya, dia menjauhkan diri dari kegemaran-mata, dia menjauhkan diri dari kegemaran-wujud, dia menjauhkan diri dari kegemaran kesadaran-indra mata, dia menjauhkan diri dari kegemaran kontak mata, dan apapun yang dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sebagai sesuatu tidak menyenangkan, atau bukan yang

menyenangkan dan bukan yang tidak menyenangkan, yang ditimbulkan oleh kontak-mata bersama syarat-syaratnya, maka dia telah menjauhkan diri dari kegemaran.

Dia menjauhkan diri dari Kegemaran-telinga, pada suara

Dia menjauhkan diri dari Kegemaran-hidung, pada bebauan

Dia menjauhkan diri dari Kegemaran-lidah, pada rasa

Dia menjauhkan diri dari Kegemaran-badan, pada apa yang dapat disentuh

Dia menjauhkan diri dari Kegemaran-pikiran, dia menjauhkan diri dari Kegemaran-obyek-pikiran, dia menjauhkan diri dari Kegemaran-kesadaran-indra-pikiran, dia menjauhkan diri dari Kegemaran-kontak-pikiran, dan apapun yang dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sebagai sesuatu tidak menyenangkan, atau bukan yang menyenangkan dan bukan yang tidak menyenangkan, yang ditimbulkan oleh kontak-pikiran bersama syarat-syaratnya, maka dia juga menjauhkan diri dari semuanya itu.

Apabila dia telah menjauhkan diri, hawa nafsu menjadi lenyap. Dengan lenyapnya hawa nafsu, dia terbebas (vimutti). Apabila dia bebas, timbullah Pengetahuan bahwa dia telah bebas. Dia memahami “Tumibal-lahir telah lenyap, telah tercapai hidup suci, tidak ada lagi apa yang harus dikerjakan, tidak kembali lagi ke dunia ini.”

Demikianlah sabda Sang Bhagavā. Keseribu orang bhikkhu merasa puas dan mengerti sabda Sang Bhagavā.

Sewaktu khotbah ini disampaikan, batin keseribu bhikkhu tersebut tidak lagi dikotori oleh kemelekatan.

(Samyutta-Nikaya XXXV, 28)

23. Khanda Paritta

aritta

Patikkamantu bhutani

Soham namo Bhagavato

Namo asttannam sammāsambuddhanam

Cinta kasihku kepada suku ular-ular Virupakkha
Cinta kasihku kepada suku ular-ular Erapatha
Cinta kasihku kepada suku ular-ular Chabyaputta
Cinta kasihku kepada suku ular-ular Kanhagotamaka

Cinta kasihku kepada makhluk-makhluk tanpa kaki
Cinta kasihku kepada makhluk-makhluk berkaki dua
Cinta kasihku kepada makhluk-makhluk berkaki empat
Cinta kasihku kepada makhluk-makhluk berkaki banyak

Semoga kami tidak mendapat susah dari makhluk-makhluk tanpa kaki
Juga tidak dari makhluk-makhluk berkaki dua
Semoga makhluk-makhluk berkaki empat tidak menyusahkan kami
Semoga makhluk-makhluk berkaki banyak tidak menyusahkan kami.

Semoga semua makhluk hidup
Semua yang dilahirkan dan yang belum lahir
Semoga semua tanpa terkecuali mendapatkan kebahagiaan
Semoga mereka bebas dari penderitaan

Tak terhingga adalah kebijaksanaan Sang Buddha
Tak terhingga adalah kebijaksanaan Dhamma
Tak terhingga adalah kebijaksanaan Sangha
Terbebaslah makhluk-makhluk melata
Seperti ular-ular, ketongging-ketongging, lipan, labah-labah dan tikus.

Telah kami panjatkan doa perlindungan
Telah kami panjatkan paritta-paritta yang suci
Silahkan makhluk-makhluk pergi dengan damai
Terpujilah Sang Bhagava
Terpujilah tujuh Samma Sambuddha

24. Anattalakkhana Sutta
YANTAM SATTEHI DUKKHENA
ATTAVĀDĀTTASAÑÑĀNAM
SAMBUDDHO TAM PAKĀSESI
UTTARIM PAṬIVEDHĀYA
YANTESAM DIṬṬHADHAMMĀNAM
SABBĀSAVEHI CITTĀNI

ÑEYYAM ANATTALAKKHANAM
SAMMADEVA VIMOCANAM
DIṬṬHASACCĀṄA YOGINAM
BHĀVETUM ÑANAMUTTAMAM
ÑĀNENUPAPARIKKHATAM
VIMUCCIMSU ASESATO

TATHĀ ŃĀNĀNUSĀRENA
SĀDHŪNAM ATTHASIDDHATTHAM

SĀSANAM KĀTUMICCHATAM
TAM SUTTANTAM BHANĀMA SE

ANATTALAKKHANASUTTAM

EVAM ME SUTAM, EKAM SAMAYAM BHAGAVĀ, BĀRĀNASIYAM VIHARATI, ISIPATANE
MIGADĀYE, TATRA KHO BHAGAVĀ PAŃCAVAGGIYE BHIKKHŪ ĀMANTESI.

RŪPAM BHIKKHAVE ANATTĀ, RŪPAŃCAHIDAM BHIKKHAVE ATTĀ ABHAVISSA, NAYIDAM
RŪPAM ĀBĀDHĀYA SAMVATTEYYA, LABBHETHA CA RŪPE, EVAM ME RŪPAM HOTU EVAM
ME RŪPAM MĀ AHOSĪTI, YASMĀ CA KHO BHIKKHAVE RŪPAM ANATTĀ, TASMĀ RŪPAM
ĀBĀDHĀYA SAMVATTATI, NA CA LABBHATI RŪPE, EVAM ME RŪPAM HOTU EVAM ME
RŪPAM MĀ AHOSĪTI, VEDANĀ ANATTĀ, VEDANĀ CA HIDAM BHIKKHAVE ATTĀ ABHAVISSA,
NAYIDAM VEDANĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTEYYA, LABBHETHA CA VEDANĀYA. EVAM ME
VEDANĀ HOTU EVAM ME VEDANĀ MĀ AHOSĪTI, YASMĀ CA KHO BHIKKHAVE VEDANĀ
ANATTĀ, TASMĀ VEDANĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTATI, NA CA LABBHATI VEDANĀYA, EVAM
ME VEDANĀ HOTU EVAM ME VEDANĀ MĀ AHOSĪTI, SAŃŃĀ ANATTĀ, SAŃŃĀ CA HIDAM
BHIKKHAVE ATTĀ ABHAVISSA, NAYIDAM SAŃŃĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTEYYA, LABBHETHA
CA SAŃŃĀYA, EVAM ME SAŃŃĀ HOTU EVAM ME SAŃŃĀ MĀ AHOSĪTI, YASMĀ CA KHO
BHIKKHAVE SAŃŃĀ ANATTĀ, TASMĀ SAŃŃĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTATI, NA CA LABBHATI
SAŃŃĀYA, EVAM ME SAŃŃĀ HOTU EVAM ME SAŃŃĀ MĀ AHOSĪTI, SAŃKHĀRĀ ANATTĀ,
SAŃKHĀRĀ CA HIDAM BHIKKHAVE ATTĀ ABHAVISSAMSU, NAYIDAM SAŃKHĀRĀ ĀBĀDHĀYA
SAMVATTEYYUM, LABBHETHA CA SAŃKHĀRESU, EVAM ME SAŃKHĀRĀ HONTU EVAM ME
SAŃKHĀRĀ MĀ AHESUNTI, YASMĀ CA KHO BHIKKHAVE SAŃKHĀRĀ ANATTĀ, TASMĀ
SAŃKHĀRĀ ĀBĀDHĀYA SAMVATTANTI, NA CA LABBHATI SAŃKHĀRESU, EVAM ME
SAŃKHĀRĀ HONTU EVAM ME SAŃKHĀRĀ MĀ AHESUNTI, VIŃŃĀNAM ANATTĀ,
VIŃŃĀNAŃCA HIDAM BHIKKHAVE ATTĀ ABHAVISSA, NAYIDAM VIŃŃĀNAM ĀBĀDHĀYA
SAMVATTEYYA, LABBHETHA CA VIŃŃĀNE, EVAM ME VIŃŃĀNAM HOTU EVAM ME
VIŃŃĀNAM MĀ AHOSĪTI, YASMĀ CA KHO BHIKKHAVE VIŃŃĀNAM ANATTĀ, TASMĀ
VIŃŃĀNAM ĀBĀDHĀYA SAMVATTATI, NA CA LABBHATI VIŃŃĀNE, EVAM ME VIŃŃĀNAM
HOTU EVAM ME VIŃŃĀNAM MĀ AHOSĪTI.

TAM KIM MAŃŃĀTHA BHIKKHAVE RŪPAM NICCAM VĀ ANICCAM VĀTI, ANICCAM BHANTE,
YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VĀ TAM SUKHAM VĀTI, DUKKHAM BHANTE,
YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VIPARINĀMA DHAMMAM, KALLAM NU TAM
SAMANUPASSITUM, ETAM MAMA ESOHAMASMI ESO ME ATTĀTI, NO HETAM BHANTE, TAM
KIM MAŃŃĀTHA BHIKKHAVE VEDANĀ NICCĀ VĀ ANICCĀ VĀTI, ANICCĀ BHANTE, YAM
PANĀNICCAM DUKKHAM VĀ TAM SUKHAM VĀTI, DUKKHAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM
DUKKHAM VIPARINĀMADHAMMAM, KALLAM NU TAM SAMANUPASSITUM, ETAM MAMA
ESOHAMASMI ESO ME ATTĀTI, NO HETAM BHANTE, TAM KIM MAŃŃĀTHA BHIKKHAVE
SAŃŃĀ NICCĀ VA ANICCĀ VĀTI, ANICCĀ BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VĀ TAM
SUKHAM VĀTI, DUKKHAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VIPARINĀMADHAMMAM,

KALLAM NU TAM SAMANUPASSITUM, ETAM MAMA ESOHAMASMI ESO ME ATTĀTI, NO HETAM BHANTE, TAM KIM MAÑÑATHA BHIKKHAVE SAÑKHĀRĀ NICCĀ VĀ ANICCĀ VĀTI ANICCĀ BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VĀ TAM SUKHAM VĀTI, DUKKHAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VIPARINĀMADHAMMAM, KALLAM NU TAM SAMANUPASSITUM, ETAM MAMA ESOHAMASMI ESO ME ATTĀTI, NO HETAM BHANTE, TAM KIM MAÑÑATHA BHIKKHAVE VIÑÑĀNAM NICCAM VĀ ANICCAM VĀTI, ANICCAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VĀ TAM SUKHAM VĀTI, DUKKHAM BHANTE, YAMPANĀNICCAM DUKKHAM VIPARINĀMADHAMMAM, KALLAM NU TAM SAMANUPASSITUM, ETAM MAMA ESOHAMASMI ESO ME ATTĀTI, NO HETAM BHANTE.

TASMĀTIHA BHIKKHAVE YAÑKIÑCI RŪPAM ATĪTĀNĀGATAPACCUPPANNAM, AJJHATTAM VĀ BAHIDDHĀ VĀ, OLĀRIKAM VĀ SUKHUMAM VĀ, HĪNAM VĀ PANĪTAM VĀ, YANDŪRE SANTIKE VĀ, SABBAM RŪPAM, NETAM MAMA NESOHAMASMI NA MESO ATTĀTI, EVAMETAM YATHĀBHŪTAM SAMMAPPAÑÑĀYA DAṬṬHABBAM, YĀ KĀCI VEDANĀ ATĪTĀNĀGATAPACCUPPANNĀ, AJJHATTĀ VĀ BAHIDDHĀ VĀ, OLĀRIKĀ VĀ SUKHUMĀ VĀ, HĪNĀ VĀ PANĪTĀ VĀ, YĀ DŪRE SANTIKE VĀ, SABBĀ VEDANĀ, NETAM MAMA NESOHAMASMI NA MESO ATTĀTI, EVAMETAM YATHĀBHŪTAM SAMMAPPAÑÑĀYA DAṬṬHABBAM, YĀ KĀCI SAÑÑĀ ATĪTĀNĀGATAPACCUPPANNĀ, AJJHATTĀ VĀ BAHIDDHĀ VĀ, OLĀRIKA VĀ SUKHUMĀ VĀ, HĪNĀ VĀ PANĪTĀ VĀ, YĀ DŪRE SANTIKE VĀ, SABBĀ SAÑÑĀ, NETAM MAMA NESOHAMASMI NA MESO ATTĀTI, EVAMETAM YATHĀBHŪTAM SAMMAPPAÑÑĀYA DAṬṬHABBAM, YE KECI SAÑKHĀRĀ ATĪTĀNĀGATAPACCUPPANNĀ, AJJHATTĀ VĀ BAHIDDHĀ VĀ, OLĀRIKĀ VĀ SUKHUMĀ VĀ, HĪNĀ VĀ PANĪTĀ VĀ, YE DŪRE SANTIKE VĀ, SABBE SAÑKHĀRĀ, NETAM MAMA NESOHAMASMI NA MESO ATTĀTI, EVAMETAM YATHĀBHŪTAM SAMMAPPAÑÑĀYA DAṬṬHABBAM, YAÑKIÑCI VIÑÑĀNAM, ATĪTĀNĀGATAPACCUPPANNAM, AJJHATTAM VĀ BAHIDDHĀ VĀ, OLĀRIKAM VĀ SUKHUMAM VĀ, HĪNAM VĀ PANĪTAM VĀ YANDŪRE SANTIKE VĀ, SABBAM VIÑÑĀNAM, NETAM MAMA NESOHAMASMI NA MESO ATTĀTI, EVAMETAM YATHĀBHŪTAM SAMMAPPAÑÑĀYA DAṬṬHABBAM.

EVAM PASAM BHIKKHAVE SUTVĀ ARIYASĀVAKO, RŪPASMIMPI NIBBINDATI, VEDANĀYAPI NIBBINDATI, SAÑÑĀYAPI NIBBINDATI, SAÑGHĀRESUPI NIBBINDATI, VIÑÑĀNASMIMPI NIBBINDARI, NIBBINDAM VIRAJJATI, VIRĀGĀ VIMUCCATI, VIMUTTASMIM VIMUTTAMITI, ŪĀNAM HOTI, KHĪNĀ JĀTI, VUSITAM BRAHMACARIYAM, KATAM KARANĪYAM, NĀPARAM ITTHATTVYĀTI PAJĀNĀTĪTI, IDAMAVOCA BHAGAVĀ, ATTAMANĀ PAÑCAVAGGIYĀ BHIKKHŪ BHAGAVĀTO BHĀSITAM ABHINANDUM, IMASMIÑCA PANA VEYYĀKARANASMIM BHAÑÑAMĀNE PAÑCAVAGGIYĀNAM BHIKKHŪNAM ANUPĀDĀYA, ĀSAVEHI CITTĀNI VIMUCCIMSŪTI.

ANATTALAKKHANASUTTAM NIṬṬHITAM

Khotbah Tentang Sifat Bukan - Aku

“Demikianlah yang saya dengar” Pada suatu ketika, Sang Bhagavā bersemayam didekat Benares, di Isipatana, di Taman Rusa (Migadāya). Di sana, Sang Bhagavā bersabda kepada rombongan lima orang bhikkhu : Assaji, Vappa, Bhadiya, Kondañña, Mahānāma.

“O, para bhikkhu”

“Ya, Bhante,” jawab kelima bhikkhu.

O, para bhikkhu, badan-jasmani (rūpā) bukan-Aku. Jika badan-jasmani ini Aku, maka badan-jasmani ini tidak menimbulkan penderitaan. Orang yang memiliki badan-jasmani demikian akan berpikir “Biarlah badan-jasmaniku seperti ini, biarlah badan-jasmaniku tidak seperti ini”.

Tetapi oleh karena badan-jasmani ini bukan-Aku, maka badan-jasmani ini menimbulkan penderitaan. Tidak seorangpun dapat memiliki badan-jasmani, dengan demikian ia akan berpikir: “Biarlah badan-jasmaniku seperti ini, biarlah badan-jasmaniku tidak seperti ini”.

O, para bhikkhu, perasaan (Vedanā) bukan-Aku

O, para bhikkhu, pencerapan (Sañña) bukan-Aku

O, para bhikkhu, bentuk-pikiran (Sañkhāra) bukan-Aku

O, para bhikkhu, kesadaran-indra (Viññāna) bukan-Aku

Jika kesadaran-indra ini Aku, maka kesadaran-indra ini tidak menimbulkan penderitaan, Orang yang memiliki kesadaran-indra demikian akan berpikir “Biarlah kesadaran-inderaku seperti ini, biarlah kesadaran-inderaku tidak seperti ini.”

Tetapi oleh karena kesadaran-indra ini bukan-Aku, maka menimbulkan penderitaan. Tidak seorangpun dapat memiliki kesadaran-indra, dengan demikian ia akan berpikir

“Biarlah kesadaran-inderaku seperti ini, biarlah kesadaran-inderaku tidak seperti ini.”

O, para bhikkhu, bagaimanakah pandanganmu : “Apakah badan-jasmani ini kekal (niccā) atau tidak kekal (aniccā)?”

“Tidak kekal, Bhante”, jawab kelima bhikkhu.

Sekarang, apa yang tidak kekal, yang menyedihkan dan tunduk pada perubahan patut dipandang demikian :”Ini milikku, Ini aku, Ini diriku?”

“Tidak, Bhante”, jawab kelima bhikkhu.

“Apakah perasaan ini kekal atau tidak-kekal?”.....

“Apakah pencerapan ini kekal atau tidak-kekal?”.....

“Apakah bentuk-pikiran ini kekal atau tidak-kekal?”.....

“Apakah kesadaran-indrera ini kekal atau tidak-kekal?”.....

“Tidak kekal, Bhante”, jawab kelima bhikkhu.

“Apakah yang tidak-kekal itu menyenangkan (Sukha) atau menyedihkan (Dukkha)?”

“Menyedihkan (Dukkha) Bhante,” jawab kelima bhikkhu.

Sekarang, apa yang tidak kekal, yang menyedihkan dan tunduk pada perubahan patut dipandang demikian :”Ini milikku, Ini aku, Ini diriku?”

“Tidak, Bhante”, jawab kelima bhikkhu.

Demikianlah, O, para bhikkhu, setiap badan-jasmani baik yang lalu, yang akan datang

maupun yang sekarang ada, baik kasar maupun halus, baik dalam diri sendiri maupun di luar diri sendiri, baik rendah maupun luhur, baik jauh maupun dekat, sepatutnya dipandang dengan Pengertian Benar. Demikianlah hendaknya: “Ini bukan milikku, Ini bukan aku, Ini bukan diriku”.

Demikianlah, O, para bhikkhu, setiap perasaan apapun

Demikianlah, O, para bhikkhu, setiap pencerapan apapun

Demikianlah, O, para bhikkhu, setiap bentuk-pikiran apapun

Demikianlah, O, para bhikkhu, setiap kesadaran-indra apapun; baik yang lalu, yang akan datang maupun yang sekarang ada, baik kasar maupun halus, baik dalam diri sendiri maupun di luar diri sendiri, baik rendah maupun luhur, baik jauh maupun dekat, sepatutnya dipandang dengan Pengertian Benar. Demikianlah hendaknya: “Ini bukan milikku, Ini bukan aku, Ini bukan diriku”.

O, para bhikkhu, apabila siswa Ariya yang telah mendengar ini (Ariyasacca) dan telah memahaminya, dia menjauhkan diri dari kemelekatan badan-jasmani, dia menjauhkan diri dari kemelekatan perasaan, dia menjauhkan diri dari kemelekatan pencerapan, dia menjauhkan diri dari kemelekatan bentuk pikiran, dia menjauhkan diri dari kemelekatan kesadaran-indra.

Apabila dia telah menjauhkan diri dari semuanya itu, hawa nafsu menjadi lenyap. Dengan lenyapnya hawa nafsu, dia terbebas (vimutti). Apabila dia telah bebas, timbullah pengetahuan bahwa dia telah bebas.

Dia memahami “Tumibal-lahir telah lenyap, Telah tercapai hidup suci, Tidak ada lagi apa yang harus dikerjakan, Tidak kembali lagi ke dunia ini.”

Demikianlah sabda Sang Bhagavā, kelima bhikkhu merasa puas dan mengerti sabda Beliau.

Sewaktu khotbah ini disampaikan, batin kelima bhikkhu tersebut tidak lagi dikotori oleh kemelekatan.

(Samyutta-Nikaya XXII, 59)

25. Bala Sutta

TATHĀGATO BALAPPATTO
YESAM SUBHĀVITATTĀ KHO
DHAMME SAMBUJJHATE SAMMA
TESAMPAKĀSAKAM SUTTAM
MANGALATTHĀYA SABBESAM

LOKE APPAṬPUGGALO
SAMBODDHUM PAṬIPANNAKO
KLESANIDDĀYA BUJJHATI
YAM SO JINO ADESAYI
TAM SUTTANTAM BHANĀMA SE

BALASUTTAM

EVAMME SUTAM, EKAM SAMAYAM BHAGAVĀ, SĀVATTHIYAM VIHARATI, JETAVANE ANĀTHAPINDIKASSA, ĀRĀME, TATRA KHO BHAGAVĀ BHIKKHŪ ĀMANTESI BHIKKHAVOTI, BHADANTETI TE BHIKKHŪ BHAGAVATO PACCASSOSUM, BHAGAVĀ ETADAVOCA.

PAÑCIMĀNI BHIKKHAVE BALĀNI, KATAMĀNI PAÑCA, SADDHĀ BALAM VIRIYABALAM SATIBALAM SAMĀDHIBALAM PAÑÑĀBALAM, KATAMAÑCA BHIKKHAVE SADDHĀBALAM, IDHA BHIKKHAVE ARIYASĀVAKO SADDHO HOTI, SADDHATI TATHĀGATASSA BODHIM, ITIPI SO BHAGAVĀ ARAHAM SAMMĀSAMBUDDO, VIJĀCARANASAMPANNO SUGATO LOKAVIDŪ, ANUTTARO PURISADAMMASĀRATHI SATTHĀ DEVAMANUSSĀNAM BUDDHO BHAGAVĀTI, IDAM VUCCATI BHIKKHAVE SADDHĀBALAM, KATAMAÑCA BHIKKHAVE VIRIYABALAM, IDHA BHIKKHAVE ARIYASĀVAKO ĀRADDHAVIRIYO VIHARATI, AKUSALĀNAM DHAMMĀNAM PAHĀNĀYA, KUSALĀNAM DHAMMĀNAM UPASAMPADĀYA, THĀMAVĀ DALHAPARAKKAMO ANIKKHITTADHURO KUSALESU DHAMMESU, IDAM VUCCATI BHIKKHAVE VIRIYABALAM, KATAMAÑCA BHIKKHAVE SATIBALAM, IDHA BHIKKHAVE ARIYASĀVAKO SATIMĀ HOTI, PARAMENA SATANEPAKKENA SAMANNĀGATO, CIRAKATAMPI CIRABHĀSITAMPI SARITĀ ANUSSARITĀ, IDAM VUCCATI BHIKKHAVE SATIBALAM, KATAMAÑCA BHIKKHAVE SAMĀDHIBALAM, IDHA BHIKKHAVE ARIYASĀVAKO, VIVICCEVA KĀMEHI VIVICCA AKUSALEHI DHAMMEHI, SAVITAKKAM SAVICĀRAM VIVEKAJAMPĪTISUKHAM PAṬHAMAM JHĀNAM UPASAMPAJJA VIHARATI, VITAKKAVICĀRĀNAM VŪPASAMĀ, AJJHATTAM SAMPASĀDANAM CETASO EKODIBHĀVAM AVITAKKAM AVICĀRAM, SAMĀDHIJAMPĪTISUKHAM DUTIYAM JHĀNAM UPASAMPAJJA VIHARATI, PĪTIYĀ CA VIRĀGĀ UPEKKHAKO CA VIHARATI SATO CA SAMPAJĀNO, SUKHAÑCA KĀYENA PAṬISAMVEDETI, YANTAM ARIYĀ ĀCIKKHANTI UPEKKHAKO SATIMĀ SUKKHAVIHĀRĪTI, TATIYAM JHĀNAM UPASAMPAJJA VIHARATI, SUKHASSA CA PAHĀNĀ DUKKHASSA CA PAHĀNĀ, PUBBEVA SOMANASSADOMANASSĀNAM ATTHAÑGAMĀ, ADUKKHAMASUKHAM UPEKKHĀSATIPĀRISUDDHIM, CATUTTHAM JHĀNAM UPASAMPAJJA VIHARATI, IDAM VUCCATI BHIKKHAVE SAMĀDHIBALAM, KATAMAÑCA BHIKKHAVE PAÑÑĀVĀBALAM, IDHA BHIKKHAVE ARIYASĀKO PAÑÑĀVĀ HOTI, UDAYATTHAGĀMINIYA PAÑÑĀYA SAMANNĀGATO, ARIYĀYA NIBBEDHIKĀYA SAMMĀDUKKHAYAGĀMINIYĀ, IDAM VUCCATI BHIKKHAVE PAÑÑĀBALAM, IMĀNI KHO BHIKKHAVE PAÑCA BALĀNĪTI, IDAMAVOCA BHAGAVĀ, ATTAMANĀ TE BHIKKHŪ BHAGAVATO BHĀSITAM,

ABHINANDUNTI.

BALASUTTAM NIṬṬHITAM

BALASUTTA

Demikianlah yang telah saya dengar. Pada waktu Sang Bhagavā sedang bersemayam di Vihara JETAVANA ĀRĀMA yang didirikan ANĀTHAPINDIKA di kota SAVATTHI. Pada waktu itu Sang Bhagavā memanggil para Bhikkhu :”Duhai para Bhikkhu.” Para Bhikkhu segera menghadap Sang Bhagavā. Kemudian Sang Bhagavā mengatakan kepada mereka :”Duhai para Bhikkhu, terdapat lima kekuatan. Apakah lima kekuatan itu? Lima kekuatan itu adalah, KEKUATAN KEYAKINAN, KEKUATAN SEMANGAT, KEKUATAN KESADARAN, KEKUATAN SAMĀDHI dan KEKUATAN KEBIJAKSANAAN”.

“Duhai para Bhikkhu, bagaimanakah tentang KEKUATAN KEYAKINAN?”. DiterangkanNya sebagai berikut :”Duhai para Bhikkhu, para Bhikkhu (termasuk umat) adalah siswa-siswa yang baik di dalam BUDDHASĀSANA, yang yakin akan sifat-sifat luhur Sang Bhagavā, yang Maha Suci, Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna, sempurna Pengetahuan serta Tindak-tanduk-Nya, sempurna menempuh Sang Jalan (ke Nibbana), Pengenal Semua Alam; Pembimbing Manusia Yang Tiada Taranya, Guru Para Dewa dan Manusia, Yang Sadar (Bangun), Yang Layak Dimuliakan.”

“Duhai para Bhikkhu, bagaimanakah tentang KEKUATAN SEMANGAT?”. Diterangkan sebagai berikut : :”Duhai para Bhikkhu, siswa yang baik dalam BUDDHASĀSANA ini bersemangat untuk menghindari ĀKUSALAKAMMA, bersemangat untuk banyak berbuat (mengumpulkan) KUSALAKAMMA. Mereka tekun, teguh, tidak mudah patah semangat, memperhatikan KUSALADHAMMA (hal-hal yang baik). Inilah KEKUATAN SEMANGAT”.

“Duhai para Bhikkhu, bagaimanakah tentang KEKUATAN KESADARAN?”. Diterangkan sebagai berikut : “Duhai para Bhikkhu, siswa yang baik di dalam BUDDHASĀSANA ini memiliki KESADARAN yang baik - mengingat tindakan yang pernah diperbuat - dan yang telah dibuat masih diingat - mengingat perkataan yang pernah diucapkan - dan yang telah dibicarakan masih diingat - inilah KEKUATAN KESADARAN”.

“Duhai para Bhikkhu, bagaimanakah tentang KEKUATAN SAMĀDHI?”. DiterangkanNya sebagai berikut : “Duhai para Bhikkhu, siswa yang baik di dalam BUDDHASĀSANA ini memiliki KEKUATAN SAMĀDHI yang baik. Mereka memiliki SAMĀDHI yang sempurna, dan diterangkan sebagai berikut : “Demikianlah ia (Bhikkhu) menjauhkan diri dari

keinginan nafsu indria, dan berdiam dalam Jhāna pertama, yakni suatu keadaan batin yang bergembira (pīti) dan berbahagia (sukha), yang masih disertai dengan Vitaka (pengarahan pikiran pada obyek) dan Vicāra (usaha mempertahankan pikiran pada obyek). Kemudian setelah membebaskan diri dari Vitaka dan Vicāra, ia memasuki dan berdiam dalam Jhāna kedua, yakni keadaan batin yang bergembira dan bahagia, tanpa disertai dengan Vitaka dan Vicāra. Selanjutnya dalam keadaan batin seimbang yang disertai dengan perhatian murni dan jelas, tubuhnya diliputi dengan perasaan bahagia yang dikatakan oleh para Ariya sebagai ‘Kebahagiaan yang dimiliki oleh mereka yang hatinya seimbang dan penuh perhatian murni’ dan ia memasuki dan berdiam dalam Jhāna ketiga. Kemudian dengan menyingkirkan perasaan bahagia, dengan menghilangkan perasaan senang dan tidak senang yang telah dirasakan sebelumnya, ia memasuki dan berdiam dalam Jhāna keempat, yakni suatu keadaan yang benar-benar seimbang, yang memiliki perhatian murni (sati parisudhi), bebas dari perasaan bahagia dan tidak bahagia”. Demikianlah pelaksanaan Samādhī.

“Duhai para Bhikkhu, bagaimanakah tentang KEKUATAN KEBIJAKSANAAN?”.
Diterangkan sebagai berikut :”Duhai para Bhikkhu, siswa-siswa di dalam BUDDHASĀSANA ini memiliki KEBIJAKSANAAN. Mereka memiliki KEBIJAKSANAAN yang sempurna, yang bisa mengingat akan muncul dan lenyapnya segala sesuatu. Ini adalah KEKUATAN KEBIJAKSANAAN”.

“Duhai para Bhikkhu hal-hal yang diterangkan inilah yang dinamakan Lima Kekuatan.”

Setelah Sang Bhagavā selesai berkhotbah, para Bhikkhu gembira dan senang hati.

28. Karaniya Metta Sutta
Karaniyamatthakusalena,
Yantam santam padam abhi-samecca;
Sakko uju ca suhujū ca,
Suvaco cassa mudu anatimani.

Santussako ca subharo ca,
Appakicco ca sallahukavutti;
Santindriyo ca nipako ca,
Appagabbho kulesu ananu giddho.

Na ca khuddam samacare kinci,
Yena vinnu pare upavadeyyum;
Sukhino va khemino hontu,
Sabbe satta bhavantu sukhitatta:
Ye keci panabhut’atthi,
Tasa va thavara va anavasesa;

Digha va ye mahanta va,
Majjima rassaka anukathula
Dittha va ye ca adittha,
Ye ca dure vasanti avidure;
Bhuta va sambhavesi va,
Sabbe satta bhavantu sukittatta.
Na paro pararam nikubbetha,
Natimannetha katthaci nam kinci;
Byarosana patighasanna,
Nannamannassa dukkhamiccheyya.

Mata yatha niyam puttam
Ayusa ekaputtamanurakkhe;
Evampi sabbabhutesu
Manasambhavaye aparimanam.
Mettanca sabbalokasmim
Mansambhavaye aparimanam;
Uddham adho ca tiriyanca,
Asambham averam asapattam.

Titthancaram nisinno va,
Sayano va yavatassa vigatamiddho;
Etam satim adhittheyya,
Brahmam etam viharam idha-mahu.
Ditthinca anupagamma,
Silava dassanena sampanno;
Kamesu vineyya gedham,
Na hi jatu gabbhaseyyam puna-reti ti.
Inilah yang harus dikerjakan oleh mereka yang
tangkas dalam kebaikan
Untuk mencapai ketenangan
Ia harus mampu, jujur, sungguh jujur,
Rendah hati, lemah lembut, tiada sombong.

Merasa puas, mudah disokong/dilayani
Tiada sibuk, sederhana hidupnya,
Tenang inderanya, berhati-hati,
Tahu malu, tak melekat pada keluarga.

Tak berbuat kesalahan walaupun kecil
Yang dapat dicela oleh Para Bijaksana
Hendaklah ia berpikir: Semoga semua makhluk berbahagia dan tenteram

Semoga semua makhluk berbahagia.

Makhluk hidup apapun juga
Yang lemak dan kuat tanpa terkecuali
Yang panjang atau besar
Yang sedang, pendek, kecil atau gemuk

Yang tampak atau tak tampak
Yang jauh atau pun dekat
Yang terlahir atau yang akan lahir
Semoga semua makhluk berbahagia

Jangan menipu orang lain,
Atau menghina siapa saja,
Jangan karena marah dan benci
Mengharap orang lain celaka.

Bagaimana seorang ibu mempertaruhkan jiwanya
Melindungi anaknya yang tunggal
Demikianlah terhadap semua makhluk
Dipancarkannya pikiran (kasih sayangnya) tanpa batas.

Kasih sayangnya ke segenap alam semesta
Dipancarkannya pikiran itu tanpa batas
Ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling
Tanpa rintangan, tanpa benci dan permusuhan

Selagi berdiri, berjalan atau duduk,
Atau berbaring, selagi tiada lelap,
Ia tekun mengembangkan kesadaran ini,
Yang dikatakan: Berdiam dalam Brahma

Tiada berpegang pada pandangan salah (tentang atta / aku),
Dengan Sila dan penglihatan yang sempurna
Hingga bersih dari nafsu indera,
Ia tak akan lahir dalam rahim mana pun juga.

29. Mangala Sutta

Evamme sutam
Ekam samayam Bhagava
Savatthiyam viharati
Jetavanne anathapindikassa
Arame

Atha kho annatara devata, abhikkantaya ratiya abhikkantavanna kevalakappam
jetavanam obhasetva.
Yena Bhagava tenupasankami, upasanhamitva Bhagavantam abhivadetva ekamantam
atthasi, ekamantam thitakho sa devata Bhagavantam gathaya ajjhabhasi :

Bahudeva manussa ca
Mangalani acintayum
Akankhamana sotthanam
Bruhi mangalamuttamam

Asevana ca balanam
Panditananca sevana
Puja ca pujaniyanam
Etammangalamuttamam

Patirupadesavaso ca
Pubbe ca katapunnata
Attasammapanidhi ca
Etammangalamuttamam

Bahusaccanca sippanca
Vinayo ca susikkhito
Subhasita ca ya vaca
Etammangalamuttamam

Matapitu upatthanam
Puttadarassa sangaho
Anakula ca kammanta
Etammangalamuttamam

Dananca dhammacariya ca
Natakananca sangaho
Anavajjani kammani

Etammangalamuttamam

Arati virati papa
Majjapana ca sannamo
Appamado ca dhammesu
Etammangalamuttamam

Garavo ca nivato ca
Santutthi ca katannuta
Kalena dhammasavanam
Etammangalamuttamam

Khanti ca sovacassata
Samanananca dassanam
Kalena dhammasakaccha
Etammangalamuttamam

Phutthassa lokadhammehi
Cittam yassa na kampati
Asokam virajam khemam
Etammangalamuttamam

Etadisani katvana
Sabbatthamaparajita
Sabbattha sotthim gacchanti
Tantesam mangalamuttaman'ti

Demikianlah telah kudengar:
Pada suatu ketika Sang Bhagava
Menetap di dekat Savatthi
Di hutan Jeta di Vihara Anathapindika.

Maka datanglah dewa, ketika hari menjelang
pagi, dengan cahaya yang cemerlang menerangi
seluruh hutan Jeta.

Menghampiri Sang Bhagava dan menghormat Beliau,
lalu berdiri di satu sisi. Sambil berdiri di satu sisi, dewa

itu berkata kepada Sang Bhagava dalam syair ini:

Banyak dewa dan manusia
Berselisih paham tentang Berkah
Yang diharap membawa keselamatan
Terangkanlah, apa Berkah Utama itu

“Tak bergaul dengan orang yang tidak bijaksana,
Bergaul dengan mereka yang bijaksana
Menghormat pada mereka yang patut dihormat,
Itulah Berkah Utama.

Hidup ditempat yang sesuai
Berkat Atau menghina siapa saja,
Jangan karena marah dan benci
Mengharap orang lain celaka.

Bagaimana seorang ibu mempertaruhkan jiwanya
Melindungi anaknya yang tunggal
Demikianlah terhadap semua makhluk
Dipancarkannya pikiran (kasih sayangnya) tanpa batas.

Kasih sayangnya ke segenap alam semesta
Dipancarkannya pikiran itu tanpa batas
Ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling
Tanpa rintangan, tanpa benci dan permusuhan

Selagi berdiri, berjalan atau duduk,
Atau berbaring, selagi tiada lelap,
Ia tekun mengembangkan kesadaran ini,
Yang dikatakan: Berdiam dalam Brahma

Tiada berpegang pada pandangan salah (tentang atta / aku),
Dengan Sila dan penglihatan yang sempurna
Hingga bersih dari nafsu indera,
Ia tak akan lahir dalam rahim mana pun juga.

Ettavata ca amhehi
Sambhatam punnasampadam
Sabbe deva anumodantu
Sabba sampatti siddhiya

Ettavata ca Amhehi
Sambhatam Punnasampadam
Sabbe Satta Anumodantu
Sabba Sampatti Siddhiya

Ettavata ca Amhehi
Sambhatam Punnasampadam
Sabbe Satta Anumodantu
Sabba Sampatti Siddhiya

Akasattha Ca Bhummattha
Deva naga Mah'iddhika
Punnam Tam Anumoditva
Ciram Rakkhantu Perdamaian Dunia

Akasattha Ca Bhummattha
Deva naga Mah'iddhika
Punnam Tam Anumoditva
Ciram Rakkhantu Indonesia

Akasattha Ca Bhummattha
Deva naga Mah'iddhika
Punnam Tam Anumoditva
Ciram Rakkhantu Vihara Bodhi

Idam vo natinam hotu
Sukhita Hontu Natayo (3x)
Devo Vasatu Kalena
Sassa Sampatti Hotu Ca
Phito Bhavatu Loko Ca
Raja Bhavatu Dhammiko

Akasattha Ca Bhummattha
Deva naga Mah'iddhika

Punnam tam anumoditva
Ciram rakkhantu vihara / cetya

Akasattha ca bhummattha
Deva naga mah'iddhika
Punnam am anumoditva
Ciram rakkhantu sasanam

Akasattha ca bhummattha
Deva naga mah'iddhika
Punnam tam anumoditva
Ciram rakkhantu desanam

Akasattha ca bhummattha
Deva naga mah'iddhika
Punnam tam anumoditva
Ciram rakkhantu no guru

Akasattha ca bhummattha
Deva naga mah'iddhika
Punnam tam anumoditva
Ciram rakkhantu mam param'ti
Sebanyak kami telah
Mencapai dan mengumpulkan jasa.
Semoga semua dewa turut bergembira,
Agar mendapat keuntungan beraneka warna

Sebanyak kami telah
Mencapai dan mengumpulkan jasa.
Semoga semua dewa turut bergembira,
Agar mendapat keuntungan beraneka warna

Sebanyak kami telah
Mencapai dan mengumpulkan jasa.
Semoga semua dewa turut bergembira,
Agar mendapat keuntungan beraneka warna

Semoga para makhluk hidup di angkasa dan di bumi,
Para dewa dan naga yang perkasa
Setelah menikmati jasa-jasa ini,

Selalu melindungi perdamaian dunia

Semoga para makhluk hidup di angkasa dan di bumi,
Para dewa dan naga yang perkasa
Setelah menikmati jasa-jasa ini,
Selalu melindungi Indonesia.

Semoga jasa-jasa ini melimpah
Pada sanak keluarga yang telah meninggal
Semoga mereka berbahagia..

Semoga hujan tepat pada musimnya
Semoga dunia maju dengan pesat
Serta selalu bahagia dan damai
Semoga Pemerintah / Pemimpin berlaku lurus.

Semoga para makhluk di angkasa dan di bumi
Para dewa dan naga yang perkasa
Setelah menikmati jasa-jasa ini,
Selalu melindungi Ajaran

Semoga para makhluk di angkasa dan di bumi
Para dewa dan naga yang perkasa
Setelah menikmati jasa-jasa ini,
Selalu melindungi pembabaran Dharma

Semoga para makhluk di angkasa dan di bumi
Para dewa dan naga yang perkasa
Setelah menikmati jasa-jasa ini,
Selalu melindungi kita semua.

38. Pattidana
Punassidani katassa
Yanannani katani me
Tesanca bhagino hontu
Sattanantappamanaka

Ye Piya gunavanta ca

Mayham matapitadayo
Dittha me capyadittha va
Anne majjhattaverino

Satta titthanto lokasmim
Te bhumma catuyonika
Pancekacatuvo kara
Samsaranta bhavabhava

Natam ye pattidanamme
Anumodantu te sayam
Yecimam nappajananti
Deva tesam nivedayum

Maya dinnanapunnanam
Anumodanahetuna
Sabbe satta sada hontu
Avera sukhajivino
Khemappadanca pappontu
Tesasa sijjhatam subha

Semoga jasa-jasa yang kuperbuat
Kini atau di waktu lain
Diterima oleh semua makhluk di sini
Tak terbat, tak ternilai;

Mereka yang kukasihi serta berbudi luhur
Seperti ayah dan ibu
Yang terlihat dan tidak terlihat
Yang bersikap netral atau bermusuhan;

Makhluk-makhluk yang berada di alam semesta
Di tiga alam, empat jenis kelahiran
Terdari lima, satu, atau empat bagian
Mengembara di alam-alam besar kecil;

Semoga dengan persembahan jasaku ini
Setelah mengetahui mereka bergembira,
Dan kepada mereka yang tidak mengetahui

Semoga para dewa memberitakannya;

Berkat jasa-jasa yang kupersembahkan ini
Yang membawa kegembiraan,
Semoga semua makhluk selamanya
Hidup bahagia, bebas dari kebencian
Semoga mereka mendapatkan jalan kedamaian
Semoga cita-cita luhur mereka tercapai.

Ditulis dalam [buku buddhis](#), [dasar agama Buddha](#), [Lain-lain](#), [Therawada](#)

[1 Komentar](#)

Belajar dan Mengalami

[Feb 21](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

Belajar dan Mengalami

Oleh: Yang Mulia Ajahn Chah

Mari kita membahas tentang perbedaan antara belajar teori Dhamma dengan melaksanakan Dhamma. Belajar Dhamma yang benar hanya mempunyai satu tujuan yaitu untuk menemukan suatu jalan keluar dari ketidak-puasan kehidupan kita dan untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian untuk diri kita sendiri dan semua makhluk. Penderitaan kita mempunyai sebab untuk muncul dan berlanjut. Marilah kita menyadari proses ini. Apabila hati kita sedang tenang atau diam, ia disebut berada dalam keadaan normal; apabila pikiran bergerak, bentuk-bentuk pikiran lalu muncul. Kebahagiaan dan kesedihan merupakan bagian dari pergerakan sang pikiran, dari bentuk-bentuk pikiran yang tercipta. Begitu pula dengan ketidak-tenangan, nafsu keinginan pergi kesana-kemari. Jika engkau tidak mengerti pergerakan tersebut, engkau akan terperangkap di dalam bentuk-bentuk pikiran dan berada di dalam kekuasaannya.

Oleh karena itu, Sang Buddha mengajarkan kita untuk mengawasi pergerakan sang Pikiran. Dengan memperhatikan pergerakan pikiran, kita akan melihat sifat-sifat asalnya, yakni: selalu berubah-ubah, tidak memuaskan, dan kosong. Anda harus selalu waspada dan merenungkan fenomena-fenomena mental ini. Dengan cara ini, Anda dapat memahami proses Hukum Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan. Sang Buddha mengajarkan bahwa kebodohan adalah penyebab timbulnya seluruh fenomena duniawi dan seluruh keinginan kita. Keinginan

menyebabkan timbulnya kesadaran, dan kesadaran seterusnya melahirkan pikiran dan jasmani. Inilah proses daripada hukum sebab musabab yang saling bergantung.

Ketika pertama kali kita mempelajari agama Buddha, ajaran tradisi ini mungkin sangat masuk di akal kita. Tapi ketika proses tersebut terjadi di dalam diri kita, kepada mereka yang hanya membaca teori ajaran Sang Buddha maka mereka tak akan cukup cepat dapat mengikuti proses tersebut. Bagaikan sebiji buah yang jatuh dari pohon, kecepatan jatuh buah tersebut begitu cepat, sehingga bagi orang-orang tertentu tidak dapat mengatakan cabang-cabang mana saja yang dilewati oleh buah tersebut. Ketika perasaan senang muncul karena adanya kontak dengan sesuatu yang menyenangkan misalnya, maka mereka langsung diseret oleh sensasi dan tak dapat mengetahui bagaimana hal tersebut terjadi.

Sudah tentu, penjelasan secara sistematis mengenai proses yang terjadi ditulis dengan sangat tepat, tetapi pengalaman yang terjadi adalah di luar pelajaran yang tertulis. Pelajaran tertulis (teori) tidak dapat mengatakan kepada Anda bahwa “inilah” perasaan/pengalaman dari pengalaman timbulnya kebodohan; beginilah rasanya keinginan; inilah perasaan dari unsur-unsur jasmani dan batin yang berbeda-beda. Ketika Anda jatuh ke tanah dari dahan sebuah pohon, Anda tidak mengetahui dengan persis/detail berapa meter Anda jatuh; Anda hanya sadar sudah menyentuh tanah dan merasakan sakitnya saja. Tidak ada sebuah buku pun yang dapat menjelaskan hal tersebut.

Belajar Dhamma secara formal adalah dengan cara bertahap dan makin tinggi; tapi dalam kehidupan yang nyata ia tidaklah mengikuti alur jalan cuma satu. Itulah sebabnya, kita harus membuktikan/mengalami sendiri pada apa yang timbul dari dalam batin kita, dari kebijaksanaan kita yang paling dalam. Ketika kebijakan kita yang paling dalam —ia yang mengetahui—, mengalami kebenaran dari jalan hati/pikiran, akan menjadi jelaslah bahwa sang pikiran ternyata bukanlah diri kita. Bukan bagian kita, bukan saya, bukan milik saya, sehingga semua itu harus dibuang.

Seperti halnya yang telah kita pelajari tentang nama-nama dari semua unsur pikiran dan kesadaran, Sang Buddha tidak ingin kita menjadi melekat kepada kata-kata. Beliau hanya ingin agar kita melihat bahwa semua hal tersebut adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan kosong dari aku. Beliau mengajarkan hanya untuk melepas. Ketika hal-hal ini muncul, sadarilah mereka semua, dan ketahuilah mereka apa adanya. Hanya pikiran yang telah terlatih dengan sempurna yang dapat melakukan hal ini.

Bila pikiran sedang kacau, berbagai bentuk pikiran, rencana-rencana pikiran, dan reaksi-reaksi mulai timbul dari padanya, tumbuh dan berkembang terus-menerus. Biarkan saja mereka apa adanya, yang baik maupun yang buruk. Sang Buddha berkata dengan sederhana, “Biarkanlah mereka berlalu”. Tapi bagi kita, adalah sangat perlu untuk mempelajari pikiran kita sendiri untuk mengetahui bagaimana caranya agar kita dapat melepaskan mereka.

Jika kita perhatikan model dari unsur-unsur batin, kita akan melihat bahwa ia mengikuti suatu pola yang alamiah: faktor-faktor mental adalah demikian, kesadaran muncul dan lenyap seperti ini, dan seterusnya. Kita dapat melihat di dalam latihan kita sendiri bahwa apabila kita mempunyai pengertian dan kesadaran yang benar, maka pikiran benar, ucapan benar, perbuatan

benar, dan kehidupan benar otomatis mengikutinya. Unsur-unsur mental yang berbeda-beda muncul dari sesuatu —sumber yang mengetahui tersebut. Sesuatu yang mengetahui tersebut adalah bagaikan sebuah lampu. Jika pengertiannya benar, pikiran dan faktor-faktor lainnya akan benar pula, bagaikan cahaya yang bersinar dari sebuah lampu. Apabila kita mengawasi dengan penuh kesadaran, pengertian benar akan tumbuh. Bila kita memeriksa segala sesuatu tentang hal yang kita sebut Batin, kita akan melihat bahwa ia hanya merupakan penggabungan dari elemen-elemen mental, bukan diri. Lalu di mana kita dapat berpegang? Perasaan, ingatan, semua dari 5 skandha batin dan jasmani, adalah berubah-ubah seperti daun yang melayang-layang ditiup angin. Kita dapat merealisasi hal ini melalui meditasi.

Meditasi adalah seperti sebatang pokok kayu. Insight dan pemeriksaan diri adalah ujung yang satu dari kayu tersebut; ketenangan dan konsentrasi adalah ujung yang lainnya. Jika anda mengangkat seluruh batang kayu tersebut, kedua ujungnya terangkat bersamaan. Yang mana konsentrasi dan yang mana Insight? Semuanya hanya sang batin itu sendiri.

Anda tak dapat benar-benar memisahkan antara konsentrasi, ketenangan di dalam, dan Insight. Mereka adalah seperti sebuah mangga yang pada awalnya hijau dan kecut, kemudian berubah menjadi kuning dan manis, tetapi bukan merupakan 2 buah yang berbeda. Satu mangga yang berubah menjadi lainnya. Dari yang satu berubah menjadi yang lainnya; tanpa awal, kita tak akan pernah mendapatkan yang kedua. Pelajaran atau teori seperti ini hanyalah kaidah-kaidah untuk mengajar. Kita tidak seharusnya melekat kepada kata-kata atau istilah-istilah. Satu-satunya sumber dari kebenaran yang sesungguhnya adalah dengan melihat langsung ke dalam diri sendiri. Hanya dengan cara belajar seperti ini yang memiliki akhir, dan merupakan cara belajar tentang nilai yang sesungguhnya.

Ketenangan dari pikiran pada tahap awal konsentrasi, muncul dari latihan yang sederhana dari pemusatan pada satu titik. Tetapi ketika ketenangan ini berlalu, kita menderita karena kita menjadi melekat terhadap ketenangan tersebut. Menurut Sang Buddha, pencapaian ketenangan bukanlah merupakan akhir dari latihan. Kelahiran dan penderitaan masih terus ada.

Oleh karena itu, Sang Buddha menggunakan konsentrasi ini, ketenangan ini, untuk perenungan yang lebih lanjut. Beliau menyelidiki kebenaran dari benda-benda/segala sesuatu sampai Beliau tidak lagi melekat kepada ketenangan. Ketenangan hanyalah salah satu kebenaran yang relatif, salah satu dari bentuk-bentuk mental yang sangat banyak, hanyalah merupakan suatu tahapan dari sang Jalan. Jika Anda melekat kepadanya, Anda akan menemukan bahwa diri Anda masih terikat pada kelahiran dan perwujudan, berlandaskan pada kesenangan di dalam ketenangan. Ketika ketenangan lenyap, ketidak-tentraman akan muncul, dan Anda akan semakin melekat kepada ketenangan tersebut.

Sang Buddha terus menyelidiki kelahiran dan perwujudan, untuk melihat dari mana asalnya. Ketika Beliau belum mengetahui kebenaran dari benda-benda, Beliau menggunakan pikirannya untuk menyelidiki lebih lanjut, untuk memeriksa semua unsur batin yang muncul. Apakah tenang atau tidak, Beliau terus menyelidiki, menembusi, sampai akhirnya Beliau menyadari bahwa semua yang Beliau lihat, kelima skandha dari jasmani dan batin, adalah bagaikan bola api yang panas. Apabila semua permukaan bola merah tersebut panas, di manakah akan Anda temukan tempat yang dingin untuk berpegang? Adalah sama dengan kelima skandha, memegang pada

salah satu daripadanya hanya akan menyebabkan penderitaan. Itulah sebabnya, Anda tidak seharusnya melekat kepada apapun, bahkan terhadap ketenangan atau konsentrasi sekalipun. Anda tidak semestinya mengatakan bahwa kedamaian atau ketenangan itu adalah Anda atau milik Anda. Dengan melakukan hal tersebut, hanya menyebabkan munculnya kesakitan pada ilusi diri, dunia dari kemelekatan dan khayalan, merupakan bola api panas yang lainnya.

Di dalam melakukan latihan, kecenderungan kita adalah untuk meraih dan mengambil pengalaman sebagai Aku dan milikku. Jika Anda berpikir: “Saya tenang, saya gelisah, saya baik atau buruk, saya bahagia atau tidak bahagia”, kemelekatan ini akan menyebabkan lebih banyak lagi perwujudan dan kelahiran. Bila kebahagiaan berakhir, penderitaan muncul; bila penderitaan berakhir, kebahagiaan muncul. Anda akan melihat diri Anda tak henti-hentinya terombang-ambing di antara surga dan neraka.

Sang Buddha melihat bahwa kondisi dari pikiran-Nya adalah seperti itu, dan Beliau tahu, karena adanya kelahiran dan perwujudan maka kebebasan-Nya belumlah komplit. Sehingga Beliau mengambil semua unsur pengalaman ini dan merenungkan intisari kebenaran. Disebabkan oleh keinginan, maka kelahiran dan kematian timbul. Menjadi senang adalah kelahiran; menjadi kesal/benci adalah kematian. Setelah mati, kita lalu lahir; karena lahir, kita lalu mati. Kelahiran dan kematian dari satu saat ke saat yang lain adalah bagaikan berputarnya sebuah roda yang tak ada akhirnya.

Sang Buddha melihat bahwa apapun yang timbul dari pikiran adalah bersifat sementara, keadaan yang berkondisi, yang sesungguhnya adalah kosong. Ketika ini jelas bagi Beliau, Beliau lalu melepaskan, membiarkan, dan menemukan akhir dari penderitaan. Anda juga harus mengerti kebenaran ini. Bila Anda memahami segala sesuatu sebagaimana adanya, Anda akan melihat bahwa unsur-unsur pikiran ini adalah penuh dengan tipuan; sesuai dengan ajaran Sang Buddha bahwa batin/pikiran ini adalah tidak memiliki apa-apa/kosong pada awalnya, tidak timbul, tidak lahir, dan tidak mati bersama siapapun. Ia bebas, bersinar, gemerlapan, dan tidak bergantung pada apapun. Sang Pikiran menjadi bergantung hanya karena ia salah dimengerti dan dibungkus oleh kondisi-kondisi fenomena ini, khayalan salah tentang sang Aku.

Oleh karena itu, Sang Buddha menasihati kita untuk melihat ke dalam batin kita. Apakah yang muncul pada awalnya? Sebetulnya, tak ada apapun. Kekosongan ini tidak muncul dan mati dengan fenomena-fenomena yang ada. Bila ia kontak dengan sesuatu yang baik, ia tidak menjadi baik; bila ia kontak dengan sesuatu yang buruk, ia tidak menjadi buruk. Batin yang murni mengetahui obyek-obyek ini dengan jelas, mengetahui bahwa mereka bukanlah sesuatu yang penting.

Apabila batin para meditator ada pada kondisi ini, tak ada keragu-raguan yang akan muncul. Apakah ada perwujudan? Apakah ada kelahiran? Kita tak perlu bertanya kepada siapapun. Setelah memeriksa unsur-unsur dari batin, Sang Buddha lalu melepaskannya dan menjadi orang yang semata-mata sadar tentangnya. Beliau hanya melihat dengan keseimbangan. Keadaan yang menyebabkan kelahiran tidak lagi timbul pada diri-Nya. Dengan pengetahuan-Nya yang komplit/semurna, Beliau menyebut mereka semuanya tidak kekal, tidak memuaskan, kosong dari Aku/Diri. Itulah sebabnya, Beliau menjadi seorang yang tahu dengan sempurna/Maha Tahu. Seseorang yang mengetahui, akan melihat sesuai dengan kesunyataan dan tidak menjadi gembira

atau sedih terhadap keadaan yang berubah-ubah. Ini adalah kedamaian yang sejati, bebas dari kelahiran, usia tua, kesakitan, dan kematian; tidak terpengaruh oleh Hukum Sebab Akibat, atau kondisi-kondisi, di luar kebahagiaan dan penderitaan, di atas baik dan jahat. Tak ada yang dapat diucapkan tentang hal tersebut. Tak ada kondisi yang mendorongnya lagi.

Oleh karena itu, kembangkan samadhi, ketenangan dan pandangan terang/Insight; belajarlah untuk membuat mereka muncul di dalam batin Anda dan benar-benar dapat memanfaatkan mereka. Bila tidak, Anda mungkin hanya tahu ajaran-ajaran teori agama Buddha dan tahu maksud-maksudnya dengan lengkap, kemudian pergi berkeliling menjelaskan sifat-sifat dari kehidupan. Anda mungkin menjadi pintar, namun ketika suatu hal timbul di dalam batin/pikiran Anda, apakah Anda akan mengikutinya? Ketika Anda kontak dengan sesuatu yang Anda senang, apakah Anda seketika menjadi melekat? Dapatkah Anda melepaskannya? Ketika hal yang tidak Anda sukai timbul, apakah Anda (sesuatu yang mengetahui) memegangnya di dalam pikiran, atau apakah akan membiarkannya berlalu? Jika Anda melihat sesuatu yang tidak Anda sukai dan masih memegangnya atau membencinya, Anda harus sadar bahwa ini tidak benar, belum yang tertinggi. Jika Anda menyelidiki pikiran Anda dengan cara seperti ini, Anda pasti benar-benar akan memahaminya.

Saya tidak berlatih dengan menggunakan buku; saya hanya melihat kepada sesuatu yang mengetahui ini (batin). Jika ia membenci seseorang, tanyakan mengapa? Jika ia mencintai seseorang, tanyakan mengapa? Periksa segala sesuatu yang timbul tersebut lalu kembalikan kepada asalnya, maka Anda akan dapat memecahkan masalah dari kemelekatan dan kebencian dan membiarkan mereka berlalu dari diri Anda. Segala sesuatu akan kembali dan muncul dari sesuatu yang mengetahui (batin). Dan mengulangi latihan adalah paling penting.

[Dikutip dari Mutiara Dhamma VI]

Ditulis dalam [Ajahn Chah](#), [buku buddhis](#), [Ceramah Dhamma](#)

[Tinggalkan komentar](#)

[Bagaimana Menemukan Kebahagiaan Sejati](#)

[Feb 10](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

Bagaimana Menemukan Kebahagiaan Sejati

Oleh: [Yang Mulia Bhikkhu K. Sri Dhamamnanda Nayake Mahathera](#)

“Kebahagiaan merupakan hadiah yang harus dicari diperjuangkan oleh umat manusia dengan penuh kesabaran;

*Setengah jalan telah kita tempuh, kini marilah terus maju,
Tujuan sudah berada di depan kita.”*

Apakah anda ingin bahagia? Jawabannya pasti “ya”. Kita semua – tanpa kecuali – ingin bahagia, walaupun pengertian mengerti kebahagiaan itu sendiri dan cara untuk mencapainya berbeda-beda.

Seorang penulis berkata, ‘Bahagia, menurut kebanyakan orang merupakan tujuan yang paling banyak dicari. Bagi orang-orang yang bernasib kruang baik, kebahagiaan seperti ujing dari pelangi yang berupa pot emas. Mereka mengejar pelangi selama hidupnya seperti mengejar bayangan masing-masing karena tidak mungkin mengejar sesuatu yang letaknya di dalam diri kita sendiri.

Kebahagiaan berada dalam jalan mencapainya dan bukan pada tujuan yagn hendak dicapai. “Ia bahagia jika memiliki cita-cita yagn tinggi dan mulia. Ia bahagia jika dapat memperkaya kehidupannya, membiarkan orang-orang lain hidup damai, memberikan sumbangan agar dunia menjadi tempat tinggal yagn lebih baik. Ia bahagia jika pekerjaan, kewajiban, dan tugas sehari-harinya diliputi oleh kasih sayang.”

Setiap maunsa mengharapkan kebahagiaan. Mereka bekerja siang malam untuk mendapat kebahagiaan walaupun sekejap saja. Tetapi, betapapun keras usaha mereka, seringkali tujuan merek abahkan bertambah jauh, mengapa hal ini dapat terjadi?

Mencari Kebahagiaan

Kehidupan modern adalah perjuangan untuk memperoleh imbalan materi, kesenangan, dan kemewahan. Corak hidup ini membawa kegelisahan dan stress, bukan kebahagiaan. Dalam hidup seseorang terdapat momen-momen pentign di masa semua materi memiliki nilai yang kecil jika dibandingkan dengan kesenagnan bathin akibat pelepasan ari hal-hal duniawi.

Dalam kehidupan awam, pentingnya kesejahteraan ekonomi untuk mencapai hidup layak tak dapat diabaikan. Kita tidak dapat menganggap orang-orang dapat berbahagia jika mereka kelaparan dan hidup dalam keadaan yang menyedihkan. Kemiskinan dan kehidupan di daerah kumuh dapat melumpuhkan kebahagiaan manusia. Sungguh menyedihkan jika sebuah keluarga besar harus hidup, makan, tidur, dan “bereproduksi” di suatu pondok yang kecil di daerah yang kumuh. Keadaan menyedihkan dari lingkungan dan kehidupan para penghuninya sering menjadikan daerah tesebut sebagai lokasi pertumbuhan kegetiran dan kejahatan kecuali daerah itu merupakan kumpulan dari orang-orang suci yang mencari kedamaian di dalam kemiskinan.

Bagaimanapun juga, kaya dan miskin, kebahagiaan dan kesengsaraan adalah istilah-istilah yang saling berhubungan. Seseorang dapat saja kaya tetapi tidak bahagia, orang lain mungkin miskin tapi bahagia. Kekayaan adalah berkah jika digunakan dengan benar dan bijaksana. Tetapi bagian yagn tragis dari kaum miskin adalah keegoisan mereka akan benda-benda materiil. Jika idaman mereka tidak terpenuhi, mereka hidup di dalam kebencian. Tragedi dari si kaya adalah kemelekatan pada harta mereka. Karena itu kebahagiaan tidak ditemukan pada kedua pihak, baik miskin maupun kaya.

Sejumlah orang menganggap bahwa seorang teman hidup yang cocok dan menyenangkan adalah sumber kebahagiaan. Hal ini mungkin saja terjadi. Lainnya menganggap bahwa anak-anak adalah sumber kebahagiaan lain, tetapi hal inipun bukan keadaan yang stabil. Seorang teman hidup dapat meninggal atau meninggalkan mereka, sementara itu ada anak-anak yang lebih banyak menimbulkan penderitaan daripada kebahagiaan bagi orang tua mereka.

Kita harus belajar untuk puas dan bahagia dengan apa yang telah kita dapat, betapapun sedikitnya. Bahkan kita harus gembira dan puas dengan keadaan kita sekarang walaupun tidak sesuai dengan keinginan itu.

Seorang Istri Tanpa Anak

Suatu ketika terdapat pasangan miskin yang tidak mempunyai anak. Walaupun mereka bahagia dalam hal-hal lain, sang istri sangat menginginkan anak sendiri. Sang suami menyarankan untuk mengadopsi seorang anak tetapi sang istri tetap menginginkan anak yang berasal dari darah dagingnya sendiri. Mereka mencoba segala rencana tetapi tidak berhasil; sang istri bertambah tertekan dan rasa gelisah dan kekurangan bertambah kuat dan mulai mempengaruhi bathinnya. Tetapi sang suami berangsur-angsur mulai melihat perubahan pada diri istrinya. Sang istri berpura-pura hamil, lalu ketika ia pulang, ditemukannya sang istri sedang menggendong sebuah buntelan kecil dengan gembira. Ia memeriksa buntalan tersebut dan ternyata hanya merupakan sepotong kayu kecil. Sang istri merawat “bayi”nya, memakaikan baji seperti layaknya seorang ibu. Ia bahkan membuat ranjang bayi yang hangat dan menina-bobokan “bayi”nya. Sebenarnya ia mulai berperilaku seperti seseorang anak kecil yang bermain dengan bonekanya. Sang suami yang sangat khawatir dengan keadaan istrinya, membawanya ke psikiater terkenal. Psikiater tersebut memeriksanya dengan seksama dan mencapai kesimpulan yang mengejutkan tapi sangat manusiawi, yaitu wanita tersebut akhirnya menemukan kebahagiaannya dengan membayangkan sesuatu yang tak dapat diraihinya dalam kenyataan. Sang psikiater memberi nasehat bahwa merenggut kebahagiaannya akan jauh lebih kejam daripada berusaha menyadarkannya dan membuang potongan kayu tersebut.

Kita melihat disini bahwa kadang-kadang keputusan kita mengenai orang lain harus didasari oleh perasaan dan bukan intelegensi semata-mata. Sambil lalu juga dapat dikatakan jika kita menginginkan sesuatu melewati batas, akan mempengaruhi bathin kita dan mengganggu kestabilan perasaan kita.

Keadaan menyenangkan dalam lingkungan politik, ekonomi, dan sosial seseorang berperan penting bagi kebahagiaannya dalam masyarakat. Sir Philip Gibbs dalam bukunya, Jalan Pelepasan, berkata “Apa yang dicari oleh manusia dalam pencarian abadinya tentang kebahagiaan, adalah sejumlah sistem pemerintahan dan masyarakat yang akan memberikan setiap individu suatu kesempatan penuh dan adil untuk mengembangkan kepribadiannya sepenuhnya: melalui pekerjaan yang menyenangkan dan secukupnya; melalui keamanan bagi diri sendiri, keluarga, serta teman-temannya; seseorang yang peka dan dermawan tak ada bahagia jika rakyat di sekitarnya menderita; melalui kesenangan minimum yang sepantasnya, dan kebebasan berpikir dan bertindak yang dibatasi hanya oleh kode etik untuk tidak merugikan tetangga-tetangganya. Dalam kebebasan berpikir dan bertindak tersebut, ia berkesempatan berpikir untuk berpetualang dan bersenang-senang; untuk menikmati keindahan, lebih

mendalami pengetahuan, mengendalikan diri sendiri dan sekelilingnya, mencapai segala sesuatu yang bermanfaat untuk pikiran dan tubuh.

Agama Buddha mengajarkan kita untuk mengadopsi cara-cara yang benar dan tidak merugikan untuk meraih kebahagiaan. Tidak ada artinya berbahagia di atas penderitaan orang atau makhluk lain. Hal ini diuraikan oleh Sang Buddha sebagai berikut: *'Dapat hidup tanpa merugikan pihak lain adalah berkah utama.'*

Unsur-unsur Kebahagiaan

Dalam usaha untuk mencapai hidup yang bahagia dan mempunyai arti, kita harus melatih rasa belas kasihan dan kebijaksanaan kita, dua hal yang dapat menuntun manusia menuju puncak kesempurnaan manusiawi. Jika kita ingin mengembangkan segi perasaan saja tanpa pikiran, akan membuat kita menjadi sitolol yang berhati emas, sementara berkembangnya pikiran tanpa perasaan akan membentuk pribadi pintar berhati batu tanpa perasaan. Menurut Sang Buddha, rasa belas kasihan dan kebijaksanaan harus dikembangkan bersama-sama oleh manusia untuk mencapai kebebasan. Hidup yang baik adalah hidup yang dilandasi oleh cinta dan bimbingan oleh pengetahuan.

Apakah rasa belas kasihan itu? Rasa belas kasihan adalah cinta, kemurahan hati, keramahan dan toleransi. Belas kasihan tersebut berperan pada cinta dan perhatian terutama jika berada dalam situasi yang menguntungkan.

Dan apa pula kebijaksanaan itu? Kebijaksanaan adalah pikiran yang melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, berperan dalam sifat-sifat mulia dari pikiran. Jika seorang pria melihat seorang wanita cantik dan terpikat olehnya, maka ia berharap untuk dapat melihatnya kembali. Ia memperoleh kenikmatan dan kepuasan dari kehadiran wanita tersebut. Tetapi jika situasi berubah dan ia tidak dapat melihatnya lagi, ia tidak boleh bertindak bodoh dan tidak masuk akal. Keadaan tak menyenangkan ini adalah kenyataan yang harus dihadapi oleh manusia. Jika ia tidak memiliki kemelekatan, ia akan bebas dari penderitaan tersebut. Walaupun tidak ada bantahan terhadap kebahagiaan yang diperoleh dari kesenangan indria, sebenarnya kesenangan hidup bersifat singkat dan tidak memberikan kebahagiaan abadi. Menyadari hal ini adalah bijaksana. Kebahagiaan meliputi unsur-unsur yang sederhana dan merupakan keadaan pikiran. Hal ini tak dapat ditemui dalam benda-benda materi disekitar kita, seperti harta, kekuasaan, atau popularitas. Orang-orang yang mengumpulkan harta melebihi yang diperlukan selama hidupnya, akan kecewa pada saat mereka menyadari bahwa semua uang didunia ini tidak dapat membeli kebahagiaan, dan semuanya sudah terlambat. Pengejaran kesenangan tak dapat disamakan dengan pengejaran kebahagiaan. Kesenangan berlalu begitu saja dan tidak memberikan kebahagiaan abadi. Kesenangan dapat dibeli, tetapi kebahagiaan tidak. Kebahagiaan berasal dari dalam diri kita, berdasarkan kebaikan dan suara hati. Tak seorangpun yang bahagia jika ia tidak puas dengan dirinya sendiri. Pengejaran ketenangan bathin hanya dapat dilakukan melalui pengembangan bathin atau meditasi. Banyak yang harus dilakukan, dan baru sedikit yang dikerjakan. Hanya dengan memahami dan membersihkan diri sendiri, benih-benih keajaiban kita yang tersembunyi dapat tumbuh dan menunjukkan sifat-sifat manusiawi kita. Tugas ini tidak mudah dan memerlukan ketekunan, ketegaran hati dan usaha. Kebahagiaan adalah parfum yang tak dapat kita semprotkan kepada orang-orang lain tanpa kecipratan sedikit untuk diri sendiri.

Jika anda ingin hidup damai dan bahagia, biarkanlah orang lain untuk hidup damai dan bahagia pula. Tanpa prinsip tersebut tidak mungkin ada kebahagiaan dan kedamaian di dunia. Dan jangan mengharapkan terima kasih dari orang lain. Dale Carnegie berkata, “Jika kita ingin menemukan kebahagiaan, jangan memikirkan terima kasih dan marilah berdana karena kepuasan yang terkandung didalamnya.”

Manusia umumnya tidak menghargai segala sesuatu yang mudah didapat. Tetapi baru menghargainya jika sesuatu tersebut diambil. Udara dan organ-organ tubuh kita semuanya seperti sebagaimana mestinya dan kita bahkan menyalahgunakannya, kadang-kadang sudah terlambat. Seperti seekor ikan yang tidak mengetahui betapa berharganya air sampai ia dikeluarkan dari air.

“Menurut pengamatan saya, manusia merasa bahagia jika mereka berkeinginan untuk bahagia,” kata Abraham Lincoln.

Anda tak dapat memperoleh kebahagiaan dan kedamaian hanya dengan membaca paritta, tetapi perlu disertai dengan bekerja. Percaya akan dewa dan membacakan paritta untuk berkah perlindungan tidak ada salahnya, tetapi anda pun harus mengunci pintu rumah anda, karena tidak ada jaminan bahwa dewa tersebut akan menjaga rumah anda sampai anda pulang. Anda tidak boleh mengabaikan tanggung jawab anda. Jika anda berbuat sesuai dengan etika moral, pasti akan tercipta surga di dunia ini. Tetapi jika anda melanggarnya, anda dapat merasakan api neraka di dunia ini. Manusia menggerutu jika mereka tak dapat hidup wajar sesuai dengan hukum karma dan menciptakan masalah mereka sendiri. Jika setiap orang mencoba untuk hidup terhormat, kita semua dapat menikmati kebahagiaan surgawi di dunia. Tidak perlu menciptakan surga sebagai imbalan bagi kebajikan atau neraka untuk menghukum perbuatan jahat. Kebajikan dan kejahatan memiliki balasannya masing-masing. Salah satu pertanyaan yang paling membingungkan umat manusia adalah apakah benar-benar ada tempat yang disebut ‘surga; dan ‘neraka’. Manusia tidak memiliki pengertian yang jelas tentang konsep ini.

Dimanakah surga dan neraka> Suatu ketika ada seorang bhikkhu yang gemar berkhotbah tentang surga dan neraka. Salah satu umatnya yang merasa bosan mendengar hal ini terus, suatu hari berdiri dan bertanya: ‘Katakan dimana adanya surga dan neraka? Jika engkau tidak dapat menjawab, berarti engkau pembohong!’. Sang bhikkhu menjadi takut dan terdiam. Hal ini semakin menambah amarah umat tersebut dan ia terteriak; ‘Jawab atau kupukul kau!’ Sang bhikkhu cepat-cepat memutar otaknya dan menjawab, ‘Neraka ada disekitarmu sekarang, bersama amarahmu’.

Menyadari kebenaran yang ada, umat tersebut menjadi tenang, dan mulai tertawa. Kemudian ia bertanya: ‘Lalu dimanakah surga?’ yang dijawab oleh Sang bhikkhu, ‘Surga ada di sekitarmu sekarang, bersama gelak tawamu.’ Surga dan neraka terjadi dalam hidup kita dan muncul di dalam setiap bagian di dunia dimana terdapat makhluk hidup, tanpa terpisah-pisah.

Dimanakah Kebahagiaan?

Dimanakah kita mencari kebahagiaan? ‘Didalam dirimu’, kata Sang Buddha. Tak seorangpun yang membantah bahwa kebahagiaan adalah keadaan hidup yang paling diinginkan.

Kebahagiaan tidak terjadi demikian saja. Kebahagiaan adalah keadaan pada saat sadar yang tidak tergantung pada nafsu jasmani. Pria yang Puas Tanpa Baju.

Seorang raja Timru yang sangat tidak bahagia menemui seorang ahli filsafat. Ahli tersebut mensehatkan Sang Raja untuk mencari pria yang paling bahagia dan senang dalam kerajaannya dan mengenakan baju. Setelah pencarian yang lama Sang Raja akhirnya menemukan pria tersebut tetapi ia tidak memiliki baju. Seorang penulis terkenal berkata: [Berpedoman pada Sang Buddha] Jika engkau ingin menemukan pria yang paling senang dan bahagia di dunia ini, carilah pangeran dalam pakaian pengemis.

Keinginan yang tak terpuaskan adalah penyebab utama ketidak-bahagiaaan. Singkirkan keinginan, dan anda akan bebas dari ketidak bahagiaan anda. ‘Aku hanya mengajarkan satu hal, kata sang Buddha ‘penyebab dukkha dan jalan menuju lenyapnya dukkha. Seperti laut yang memiliki satu rasa, begitu juga halnya dengan ajaran-Ku yang berhubungan dengan dukkha dan lenyapnya dukkha. Aku akan menunjukkan anda jalan dari khayal menuju nyata, dari gelap ke terang, dan dari kematian menuju kekekalan.’

Damai atau kepuasan juga bergantung pada kebutuhan seseorang. Anjing menyukai tulang bukan rumput. Sapi menyukai rumput bukan tulang. Begitu pula, sejumlah orang lebih menyukai kegembiraan dari pada damai; bagi orang lain damai lebih penting dari pada kegembiraan. Seperti makanan yang lezat bagi seseorang, tetapi dapat merugikan orang lain; obat yang menyembuhkan penyakit seseorang dapat menyebabkan kematian bagi orang lain. Kesenangan seseorang dapat menyusahkan orang lain.

Kebahagiaan adalah keadaan bathin yang dapat diperoleh melalui pengembangan pikiran. Sumber-sumber luar seperti harta, popularitas kedudukan sosial, dan nama besar hanya merupakan sumber kebahagiaan sementara dan bukan sumber sejati dari kebahagiaan. Sumber yang sejati adalah pikiran yang terkendali dan dikembangkan. Pendapat bahwa ketenangan bathin tak dapat dicapai adalah salah. Setiap orang dapat mengembangkan kedamaian dan ketenangan di dalam dirinya melalui pembersihan pikiran.

[Sumber: How to live without fear and worry. Dikutip dari Buddha Cakkhu No.24/XIII/92]

Ditulis dalam [buku buddhis](#), [Ven K. Sri Dhammananda](#)

[Tinggalkan komentar](#)

Arti Berlindung

[Jan 20](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

Arti Berlindung

Oleh: Yang Mulia Somdet Phra Nanasamvara

Harus dipahami bahwa Agama Buddha tidak bertujuan untuk membuat kita menyembah Sang Buddha sebagai makhluk surgawi dengan kekuatan-kekuatan supranormal. Agama Buddha lebih bertujuan untuk membuat kita memuliakan; Sang Buddha sebagai Buddha sejati (yang benar-benar telah tercerahkan oleh diri-Nya sendiri dan kemudian mengajarkan Dhamma kepada makhluk lain), untuk membuat kita memuliakan Dhamma sejati (yang dibabarkan oleh Sang Buddha), dan memuliakan Sangha sejati (Komunitas orang-orang yang berlatih). Tiga Perlindungan ini nyata dan dapat diandalkan.

Sebagian orang mungkin meragukan Ajaran Sang Buddha, sehubungan dengan Dhamma yang menyatakan; “Diri ini adalah pelindung bagi diri sendiri” dengan pernyataan tiga perlindungan terhadap; Buddha, Dhamma dan Sangha. Ada syair yang mengokohkan tiga perlindungan itu dan menyangkal perlindungan lain. Syair itu berbunyi:

*“Tiada perlindungan lain bagiku; Sang Buddha-lah sesungguhnya pelindungku yang tertinggi,
Tiada perlindungan lain bagiku; Sang Dhamma-lah sesungguhnya pelindungku yang tertinggi,
Tiada perlindungan lain bagiku; Sang Sangha-lah sesungguhnya pelindungku yang tertinggi.”*

Jika orang mendengar sepintas, tampaknya ketiga hal ini saling berlawanan, tetapi sebenarnya tidaklah demikian.

Pertama, marilah kita lihat secara jelas ketiga obyek itu. Walaupun berbeda dalam pengertian materi, namun memiliki esensi yang sama; karena ketiganya tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Sang Buddha mewujudkan Dhamma, dan Dhamma ini dilestarikan oleh Sangha, sedangkan Sangha adalah murid-murid Sang Buddha; jadi ketiganya saling berhubungan. Ibarat tiga tiang kayu yang saling menyangga. Jika orang berlindung pada salah satunya, otomatis dia bergantung pada ketiganya. Dalam pengertian lain, Sang Buddha adalah perlindungan tertinggi; demikian juga Dhamma dan Sangha, sesuai dengan sifat-sifat khususnya masing-masing. Penghafalan kitab suci hanya merupakan ungkapan sederhana; tiada perlindungan lain selain Sang Buddha, tiada perlindungan lain selain Dhamma, tiada perlindungan lain selain Sangha.

Di sini, kita sampai pada masalah: apakah ini berlawanan dengan ajaran untuk berlindung pada diri sendiri? Sebenarnya, ketiga perlindungan ini disebut “*sarana*”, sedangkan perlindungan pada diri sendiri disebut “*natha*”, namun tidak perlu kita menyelidiki asal kata dari bahasa Palinya. Ajaran-ajaran ini tidak berlawanan, justru sebenarnya sangat sesuai. Seandainya kita membandingkan kehidupan kita dengan suatu perjalanan; kita mengambil perlindungan pada Sang Buddha sebagai pemandu, pada Dhamma sebagai jalan, pada Sangha sebagai orang-orang yang terus berjalan untuk menunjukkan jalan, dan pada diri sendiri kita sendiri sebagai musafir. Di sini, “diri” berarti diri kita sendiri, yang merupakan sesuatu yang tidak dapat ditinggalkan. Sejak lahir kita sudah harus berlindung pada diri sendiri.

Marilah kita renungkan hal ini sejenak, seorang anak memang tidak dapat bergantung pada dirinya sendiri; ayah atau ibunya harus selalu membantu menopangnya. Tetapi dalam hal yang paling penting anak itu justru harus bergantung pada dirinya sendiri. Orang tua menyediakan makanan dan mereka hanya dapat meletakkan makanan itu di mulut si anak. Lalu anak itu sendirilah yang harus mengunyah dan menelannya; tubuhnya harus menerima dan mencernanya. Dalam mengunyah dan menelan makanan, si anak harus bergantung pada dirinya sendiri. Begitu juga dalam hal belajar; si anak mungkin bergantung pada orang tuanya untuk mencari sekolah dan membayar uang sekolah, tetapi dia sendirilah yang harus belajar. Dia tidak dapat bergantung pada ibunya, ayahnya, atau siapa pun juga, agar belajar dan mencari ilmu baginya, sementara dia duduk santai berpangku tangan. Belajar untuk memperoleh pengetahuan membutuhkan

ketergantungan pada diri sendiri, pada sendiri, dan pada kekuatan intelegensinya sendiri. Inilah yang disebut berlindung pada diri sendiri. Tetapi bagaimana orang dapat berlindung pada diri sendiri agar tidak menjadi malas dan tidak gagal? Orang harus berlatih sesuai dengan ajaran dan petunjuk Sang Buddha, yang mengajarkan kepada kita untuk berjuang dengan gigih sampai berhasil. Inilah yang disebut berlindung pada Sang Buddha, Dhamma dan Sangha; yaitu, merenungkan ketiganya dan berlatih sesuai dengan itu semua. Ketiganya dapat menjadi perlindungan bagi diri sendiri; demikian juga orang dapat berlindung pada diri sendiri. Barangkali akan timbul pertanyaan; pada saat ini, di manakah Sang Buddha bersemayam? Murid-murid yang mempelajari sejarah Buddhis akan menjawab: pada saat ini, yang ada hanyalah Dhamma dan Vinaya (Peraturan) yang dicetuskan oleh Sang Buddha ketika Beliau masih hidup. Dhamma dan Vinaya sebagai wakil Guru Agung pernyataan tersebut dibuat ketika Beliau akan meninggal dunia (*parinibbana*). Tetapi beberapa murid Dhamma lain mungkin berusaha membuat orang lain berpikir dengan menjawab: “Sang Buddha mencapai Dhamma yang Kekal (*amatadhamma*), maka Beliau tidak dapat mati”. Jadi sekarang inipun, Sang Buddha masih ada dan akan tetap ada selamanya. Di manakah Beliau bersemayam? Beliau ada di dalam Dhamma yang Kekal. Beberapa murid Dhamma lainnya mungkin akan mengacu pada bukti yang terdapat di kitab suci; di sana tidak disebutkan apakah Sang Buddha dan para Arahat meninggal dan lenyap, atau meninggal untuk dilahirkan lagi. Hal ini disebabkan karena yang mati adalah *khandha*(indriya) atau *khandha* tubuh (*khandha-kaya*). Sang Buddha dan para Arahat bukanlah *khandha*. Bila dikatakan bahwa mereka meninggal dan lenyap, atau meninggal dan apa pun sebutannya, semua itu tidaklah benar. Murid-murid Dhamma masih mempertahankan bahwa bila Sang Buddha dikatakan ada dan kekal, ini bukannya tanpa dasar. Jika orang ingin melihat Buddha pada saat ini atau kapanpun, dia harus bertekad untuk mempraktekkan Ajaran Buddha. Dia harus melatih pikiran untuk konsentrasi, melatih pemahaman Dhamma, dan kemudian dia akan dapat melihat Sang Buddha sendiri. Sang Buddha telah memastikan bahwa: “*Siapa pun yang melihat Dhamma, berarti melihat Buddha*”. Kesaksian ini menyatakan bahwa Sang Buddha ada dan dapat benar-benar dilihat. Karena itu, memutuskan Sang Buddha sebagai pelindung, seperti yang terungkap dalam syair: “*Pada Sang Buddha-lah saya berlindung*” bukan berarti berlindung dalam kekosongan karena Sang Buddha sudah tidak ada. Sang Buddha benar-benar merupakan perlindungan sejati.

Metode latihan yang digunakan untuk berlindung pada Sang Buddha adalah dengan merenungkan sifat-sifat luhur yang dimiliki Sang Buddha. Atau dapat merenungkan dengan cara: Sang Buddha benar-benar telah tercerahkan, benar-benar suci, dan memiliki welas asih sejati. Beliau akan muncul dalam sifat-sifat luhur tersebut. Maka kesepian dan rasa takut akan lenyap dari pikiran seseorang. Atau jika orang merasa cemas dan tertekan, suasana hati yang demikian akan segera lenyap. frustasi mental akan lenyap; lalu akan tampak jelas cara terbaik untuk memecahkan masalah. Inilah kekuatan Buddha sejati. Yang penting adalah mempertahankan Sang Buddha dalam pikiran seseorang sebagai perlindungan sejati. Maka Sang Buddha kemudian akan muncul sebagai perlindungan bagi seseorang. Pikiran yang memiliki perlindungan itu akan bersifat hangat dan tidak kesepian; kuat dan tidak lemah; berani dan tidak takut; murni, tidak menderita dan tidak keruh. Pikiran itu cenderung memunculkan pandangan benar. Bilamana orang telah melatih konsentrasi dan pemahaman Dhamma sehingga dia dapat melihat Dhamma, maka dia akan melihat Sang Buddha dengan jelas dan jernih. Sang Buddha dan Ajaran-Nya, nyata dan dapat menjadi perlindungan yang dapat diandalkan bagi siapa pun di dunia ini.

[Dikutip dari Pengabdian Tiada Henti, 20 th Abdi Dhamma Sangha Theravada Indonesia. Naskah asli: Meaning of Refuge, Diambil dari Buku: FAITH IN BUDDHISM, Karya: H.H. Somdet Phra Nānasmāvara, Penerbit: Wat Bovoranives Vihara Bangkok, Thailand]

Ditulis dalam [buku buddhis](#), [dasar agama Buddha](#), [Therawada](#)

[Tinggalkan komentar](#)

Rasa Bersalah Para Penjahat

[Des 14](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

Rasa Bersalah Para Penjahat

Oleh Ajahn Brahm

Sebelum saya tertimpa tugas terhormat yang membebani sebagai kepala vihara, dulunya saya sering mengunjungi penjara-penjara di Perth. Saya menyimpan baik-baik catatan mengenai tugas pelayaran di penjara ini karena bisa saya pakai sebagai kredit prestasi seandainya saya sendiri sampai harus dipenjara.

Pada kunjungan perdana saya ke sebuah penjara besar di Perth, saya terkejut dan terkesan akan banyaknya narapidana yang menghadiri ceramah mengenai meditasi yang saya bawakan. Ruang pertemuan penuh sesak. Sekitar sembilan puluh lima persen dari populasi penjara hadir untuk belajar meditasi. Makin lama saya berbicara, rupanya semakin gelisahlah para pendengar saya. Baru sepuluh menit berlalu, seorang narapidana, salah satu penjahat paling kondang di penjara, mengangkat tangannya untuk bertanya. Saya mempersilakannya.

“Apa betul,” tanyanya, “Dengan meditasi kita bisa terbang?”

Sekarang saya tahu mengapa ada begitu banyak narapidana yang datang ke ceramah saya. Rupanya mereka semua berencana belajar bermeditasi supaya bisa terbang melewati tembok penjara!

Saya bilang kepada mereka bahwa hal itu tidaklah mustahil, namun itu hanya untuk meditator yang berbakat istimewa saja, dan itu pun setelah bertahun-tahun latihan. Pada kesempatan berikutnya saya datang untuk mengajar di penjara itu lagi, hanya ada empat orang narapidana yang masih setia mengikuti ceramah saya.

Setelah beberapa tahun mengajar di penjara, saya jadi mengenal beberapa penjahat dengan akrab. Salah satu hal yang saya temukan adalah bahwa setiap penjahat merasa bersalah terhadap apa yang telah mereka lakukan. Mereka merasakannya siang dan malam, dalam lubuk hati yang terdalam. Mereka hanya memberitahukan hal ini kepada teman dekat saja. Di depan publik, mereka menampilkan wajah sangar khas penjahat. Tetapi bila mereka bisa mempercayai Anda, ketika mereka menganggap Anda sebagai pembimbing spiritual mereka, meskipun untuk sejenak saja, mereka akan membuka diri dan mengungkapkan rasa bersalah yang memedihkan. Saya

sering membantu mereka melalui cerita mengenai “Anak-Anak Kelas B”.

Sumber :

Buku Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya

108 Cerita Pembuka Pintu Hati

Oleh Ajahn Brahm

(Buku Wajib Punya, disarankan membeli di toko buku terdekat atau hubungi Penerbit)

Info lebih lanjut silahkan hubungi Ehipassiko Foundation

<http://www.facebook.com/comeandsee>

atau

<http://www.ehipassiko.net/>

Ditulis dalam [Ajahn Brahm](#), [buku buddhis](#)

[Tinggalkan komentar](#)

[Menyucikan Hati](#)

[Des 1](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)



Menyucikan Hati

Oleh: Yang Mulia Ajahn Chah

Akhir-akhir ini banyak orang pergi ke berbagai tempat untuk melakukan kebajikan (memberikan persembahan) ke vihara. Dan mereka tampaknya selalu singgah di Wat Ba Pong (sebuah vihara di Thailand), entah dalam perjalanan perangnya, atau pada pulangnya. Beberapa orang begitu terburu-buru sehingga saya tidak sempat bertemu atau pun bercakap dengan mereka.

Kebanyakan orang mencari kebajikan, tetapi saya lihat tidak banyak yang mencari jalan keluar dari perbuatan salah. Mereka begitu bernafsu mendapatkan jasa, tetapi tidak tahu akan menempatkannya di mana. Ini seperti mencoba mewarnai kain yang kotor, dengan tidak mencucinya.

Walau para bhikkhu berbicara terus terang seperti ini, tetapi banyak orang mengalami kesulitan untuk melaksanakannya dalam praktek. Hal ini sulit karena mereka tidak mengerti, padahal jika mereka mengerti akan menjadi lebih mudah. Misalkan ada sebuah lubang dan ada sesuatu pada dasarnya. Siapapun yang memasukkan tangannya ke dalam lubang tersebut dan tidak dapat menyentuh dasarnya akan mengatakan bahwa lubang itu terlalu dalam. Dari 100 bahkan 1000 orang yang melakukannya, mereka semua berkata bahwa lubangnya yang terlalu dalam. Tidak ada yang mengatakan bahwa lengan merekalah yang terlalu pendek!

Ada begitu banyak orang yang mencari jasa/kebajikan. Cepat atau lambat mereka harus mulai mencari jalan keluar dari perbuatan salah. Akan tetapi tidak banyak orang tertarik akan hal ini. Ajaran Sang Buddha begitu singkat, tetapi sebagian besar orang melewatkannya begitu saja, seperti halnya mereka hanya melewati Wat Ba Pong. Bagi banyak orang itulah Dhamma, hanya sekedar titik perhentian.

Hanya 3 baris, tidak lebih. Sabba papassa akaranam: menahan diri dari semua perbuatan salah; Kusallassupasampada: senantiasa mengembangkan kebajikan; Sacittapariyodapanam: menyucikan batin; Itulah ajaran dari semua Buddha. Inilah inti dari ajaran Buddha. Tetapi orang terus melewatinya, mereka tidak menginginkan itu. Pelepasan dari segala perbuatan salah, besar atau kecil, baik dalam ucapan, fisik dan mental... inilah inti ajaran pertama dari semua Buddha. Jika kita ingin mewarnai sehelai kain kita harus mencucinya terlebih dahulu. Tetapi banyak orang tidak mau melakukan hal ini. Tanpa melihat kondisi kain, mereka langsung saja mewarnai kain tersebut. Jika kain itu kotor, mewarnainya hanya akan membuat kain itu lebih kotor. Pikirkanlah hal ini. Mewarnai kain kotor, dapatkah kelihatan baik?

Kita lihat? Beginilah agama Buddha mengajarkan, tapi banyak orang melewatkannya begitu saja. Mereka hanya ingin melakukan perbuatan baik, tetapi mereka tidak mau melepaskan perbuatan salah mereka. Ini sama halnya dengan mengatakan "lubang itu terlalu dalam". Semua mengatakan bahwa lubang itu terlalu dalam, tidak ada yang mengatakan bahwa lengan merekalah yang terlalu pendek. Kita harus kembali kepada diri kita sendiri. Dengan ajaran ini kita harus mundur dan mengamati diri kita sendiri.

Kadang-kadang mereka pergi mencari jasa kebajikan bagaikan berada di dalam bis. Mereka mungkin bertengkar dalam bis, atau bahkan mabuk. Tanyakan pada mereka arah tujuannya dan mereka akan mengatakan mereka mencari jasa. Mereka mau jasa, tetapi mereka tidak mau menghentikan perbuatan salah mereka. Maka mereka tidak akan memperoleh jasa dengan cara seperti itu.

Begitulah manusia. Kita harus mengamati diri sendiri dengan dekat dan jelas. Sang Buddha mengajarkan tentang adanya kesadaran (awareness) dan perenungan (recollection) dalam segala situasi. Perbuatan salah dapat timbul baik lewat tindakan secara fisik, lewat kata-kata, dan pikiran. Apakah kita membawa pikiran, perbuatan dan perkataan kita hari ini? Atau hanya kita

tinggalkan di rumah? Di situlah harus kita lihat, tepat di situ. Kita tidak perlu melihat terlalu jauh. Lihatlah pada pikiran, perkataan, dan perbuatan. Lihat apakah tingkah laku kita sudah betul, atau masih salah.

Orang tidak benar-benar melihat hal-hal semacam ini. Seperti seorang ibu yang mencuci piring dengan cemberut. Dia begitu terpaku pada usahanya membersihkan piring-piring tersebut sehingga tidak menyadari bahwa pikirannya sendiri kotor. Pernahkah anda melihat hal semacam ini? Dia hanya melihat piring-piring tersebut. Dia melihat terlalu jauh, bukan? Saya kira beberapa di antara kita mungkin telah mengalami hal semacam ini. Di sinilah kita harus melihat. Orang berkonsentrasi untuk membersihkan piring tetapi mereka membiarkan pikiran mereka kotor. Ini tidak baik. Mereka melupakan diri sendiri.

Karena orang tidak melihat diri sendiri, maka mereka dapat melakukan segala macam perbuatan tercela. Mereka tidak melihat pikiran mereka sendiri. Ketika akan melakukan sesuatu yang jelek, orang sering melihat ke sekeliling terlebih dahulu untuk melihat apakah ada orang yang mengamati... “Apakah dilihat Ibu?” “Apakah dilihat suami saya?” “Apakah dilihat anak-anak?” “Apakah dilihat istri saya?” Jika tidak ada yang mengamati maka mereka akan langsung melakukannya. Ini sebenarnya merendahkan diri sendiri. Mereka berkata: “Tidak kelihatan orang, kok”, jadi langsung saja mereka lakukan. Tetapi bagaimana dengan mereka sendiri? Bukankah mereka juga “orang”?

Kita lihat bahwa lewat pengamatan terhadap diri sendiri seperti itu, orang tidak akan pernah menemukan nilai yang sesungguhnya. Mereka tidak menemukan Dhamma. Jika kita dapat melihat diri kita sendiri sewaktu akan melakukan sesuatu yang buruk, dan kita dapat melihat diri sendiri tepat pada waktunya, kita dapat berhenti. Jika kita ingin melakukan sesuatu yang berarti, lihatlah pikiran kita. Dengan bisa melihat diri sendiri, kita akan tahu tentang kebaikan/keburukan, keuntungan/kerugian, nilai-nilai buruk/nilai-nilai luhur. Inilah hal-hal yang harus kita ketahui.

Jika hal-hal seperti ini tidak dibicarakan, kita tidak akan tahu. Kita mempunyai ketamakan dan kegelapan batin dalam pikiran, tetapi kita tidak tahu. Kita tidak akan tahu apapun jika kita selalu melihat keluar. Inilah masalah orang yang tidak melihat diri sendiri. Melihat ke dalam, kita akan melihat baik dan buruk. Melihat kebaikan, kita dapat menyimpannya dalam hati dan mempraktekkannya.

Meninggalkan yang jelek, melakukan yang baik..... ini adalah jiwa agama Buddha. Sabba papassa akarānam —tidak melakukan perbuatan salah, baik melalui fisik, kata-kata ataupun pikiran. Inilah latihan yang benar, ajaran dari semua Buddha. Nah, sekarang “kain” kita sudah bersih.

Kemudian kita punya kusalassupasāpāda —membuat pikiran luhur dan trampil. Jika pikiran kita luhur dan trampil, kita tidak perlu naik “bis” ke mana-mana untuk mencari jasa/kebajikan. Dengan duduk di rumah pun kita bisa berbuat jasa yang baik. Tetapi kebanyakan orang hanya mau pergi ke mana-mana untuk mencari jasa tanpa mau meninggalkan perbuatan jelek mereka. Saat mereka pulang, sia-sialah usaha mereka! Mereka kembali berwajah masam/kecut. Itulah mencuci piring dengan penuh perhatian dengan wajah yang masam. Di sinilah orang jarang mengamati. Mereka jauh dari jasa/kebajikan.

Kita mungkin tahu tentang hal-hal seperti ini, tetapi kita belum benar-benar mengerti jika hal itu tidak kita pahami dalam pikiran kita. Jika pikiran kita luhur dan trampil, itulah bahagia. Ada senyum di hati kita. Tetapi kebanyakan dari kita bahkan tidak punya waktu untuk tersenyum.

Kita hanya tersenyum jika keadaan berjalan seperti harapan kita. Banyak orang yang kebahagiaannya tergantung dari keadaan/kondisi sekelilingnya. Mereka butuh orang lain untuk

mengatakan hal-hal yang indah dan hanya yang indah. Begitukah kalian mencari kebahagiaan? Dapatkah kita mengharapkan semua orang untuk mengatakan hanya hal-hal yang menyenangkan saja? Jika begitu kemauan kita, kapan kita akan menemukan kebahagiaan?

Kita harus menggunakan Dhamma untuk mencapai kebahagiaan. Apapun itu, benar atau salah, jangan mengukuhnya dengan membuta. Cukup diketahui saja, dan kemudian dilepaskan. Jika pikiran kita tenang, kita bisa tersenyum. Pada saat kita menolak sesuatu, pikiran menjadi jelek. Dan kemudian tidak ada apapun yang baik.

Ketika orang mengatakan sesuatu yang sesuai dengan keinginan kita, kita tersenyum. Ketika mereka mengatakan hal yang tidak mengenakkan, kita cemberut. Bagaimana kita dapat mengharapkan orang untuk selalu mengatakan hal yang kita sukai setiap waktu? Apakah mungkin? Bahkan anak-anak kita... pernahkah mereka mengatakan pada kita hal-hal yang tidak menyenangkan? Pernahkah kita mengecewakan orang tua kita? Tidak hanya orang lain, pikiran kita sendiri pun dapat mengecewakan kita. Kadangkala hal yang kita pikirkan pun tidak menyenangkan. Apa yang dapat kita lakukan? Kadang kita sedang berjalan dan tiba-tiba tersandung akar pohon... Dug... Aduh...! Dimana permasalahannya? Siapa yang membuat kita tersandung? Siapa yang akan kita salahkan? Itu adalah salah kita sendiri. Bahkan pikiran kita sendiri pun dapat menjengkelkan. Jika kita pikirkan hal ini, kita akan tahu bahwa ini benar. Kadangkala kita melakukan hal-hal yang bahkan kita sendiri pun tidak suka. Yang dapat kita katakan hanyalah "sialan". Namun tidak ada yang dapat disalahkan.

Jasa atau kebaikan dalam ajaran Buddha adalah melepaskan perbuatan salah. Jika kita meninggalkan kesalahan, kita tidak lagi salah. Jika tidak ada lagi kesalahan, tidak ada lagi tekanan (stress). Jika tidak ada tekanan lagi, timbullah ketenangan. Pikiran yang tenang adalah pikiran yang bersih, yang tidak menyimpan kemarahan, dan jernih.

Bagaimana kita membuat pikiran jernih? Hanya dengan mengendalikannya. Sebagai contoh, kita mungkin berpikir, "Hari ini suasana hati saya jelek sekali, apapun yang saya temui adalah menjengkelkan, bahkan piring-piring di meja pun menjengkelkan saya". Kita mungkin merasa ingin membanting semuanya. Apapun yang kita temui menjadi kelihatan salah atau jelek, ayam, anjing, kucing.... kita membenci semuanya. Segala yang dikatakan sang suami terasa menyinggung. Bahkan melihat pikiran kita sendiri pun kita tidak suka. Apa yang dapat kita lakukan dalam situasi seperti ini? Dari mana datangnya penderitaan ini? Inilah yang disebut tidak mempunyai jasa kebajikan (merit). Akhir-akhir ini di Thailand ada ungkapan bahwa orang yang sudah meninggal jasanya juga sudah berakhir. Ini tidak benar, karena banyak orang yang meskipun masih hidup tetapi jasanya telah berakhir.... itulah orang-orang yang tidak mempunyai jasa. Pikiran yang jelek terus-menerus menumpuk kejelekan.

Perjalanan pergi mencari jasa/kebajikan seperti ini sama seperti membangun rumah tanpa menyiapkan lahannya terlebih dahulu. Dalam waktu yang tidak lama rumah tersebut akan runtuh, bukan? Rancangannya tidak begitu baik. Nah, sekarang kita harus mencoba cara lain. Kita harus melihat ke dalam diri sendiri. Lihatlah kesalahan-kesalahan pada perbuatan, perkataan, dan pikiran kita. Di mana lagi kita akan berlatih bila tidak dalam semua bentuk pikiran, perkataan, dan perbuatan kita sendiri? Banyak orang tersesat. Mereka ingin pergi dan berlatih Dhamma di tempat yang tenang, di hutan atau di Wat Ba Pong. Apakah Wat Ba Pong tenang? Tidak, tidak benar-benar tenang. Tempat yang benar-benar tenang adalah di rumah sendiri.

Jika kita mempunyai kebijaksanaan, ke mana pun pergi kita akan merasa senang. Dunia sudah indah sebagaimana adanya saat ini. Semua pohon di hutan sudah indah seperti apa adanya: ada yang tinggi, ada yang pendek, berbagai jenis. Semuanya seperti apa adanya. Karena kebodohan, kita tidak mengerti sifat alami mereka dan kita memaksakan penilaian kita... "Wah, pohon yang

ini terlalu pendek, yang itu terlalu besar”. Pepohonan itu ya cuma pohon, yang lebih baik daripada kita.

Biarkan pepohonan mengajarkan kita. Sudahkah kita belajar sesuatu dari mereka? Paling tidak, kita harus belajar satu hal dari mereka. Ada banyak pohon, semua dengan sesuatu yang bisa mengajar kita. Dhamma ada di mana saja, dalam segala hal di alam ini. Kita harus memahami hal ini. Jangan menyalahkan lubang yang terlalu dalam... lihat di sisi yang lain, lengan kita sendiri! Jika kita dapat melihat hal ini, kita akan bahagia.

Jika kita berbuat baik, simpanlah dalam pikiran. Itu adalah tempat terbaik untuk menyimpan. Berbuat kebajikan adalah hal yang baik, tetapi bukan yang terbaik. Mengkonstruksikan bangunan adalah hal yang baik tapi bukan yang terbaik. Membangun pikiran baik itulah yang terbaik. Dengan begitu kita akan menemukan kebaikan baik di sini maupun di rumah sendiri. Temukanlah keunggulan ini dalam pikiranmu. Rangka luar seperti bangunan ini hanyalah seperti kulit pada pohon dan bukan kayu inti.

Jika kita mempunyai kebijaksanaan, ke mana pun kita melihat di situ ada Dhamma. Jika kita kekurangan kebijaksanaan, bahkan hal yang baik akan menjadi buruk adanya. Darimana datangnya yang buruk itu? Tak lain dari pikiranmu sendiri. Lihat bagaimana pikiran ini mengubah segala sesuatu. Suami istri yang biasanya rukun, suatu saat ketika perasaan hati mereka sedang tidak baik, apapun yang dikatakan oleh pasangannya membuat tersinggung. Pikiran telah menjadi jelek, dan segalanya berubah. Begitulah.

Jadi, untuk melepaskan kejahatan dan menggali kebaikan kita tidak harus pergi mencari ke mana-mana. Jika pikiran sedang jelek jangan melihat ke orang yang ini atau yang itu. Lihatlah pikiran kita sendiri dan carilah darimana pikiran-pikiran itu muncul. Mengapa pikiran ini berpikir sedemikian rupa? Pahami ini: segala sesuatu adalah sementara. Cinta adalah sementara, benci demikian pula. Pernahkah kita mencintai anak-anak kita? Tentu saja. Pernahkah kita membenci mereka? Saya akan menjawab... kadangkala. Benar ‘khan? Bisakah kita membuang mereka? Tidak. Mengapa? Anak-anak bukanlah seperti peluru yang ditembakkan ke luar, anak-anak ditembakkan balik pada orang tua. Jika mereka baik, mereka anak-anak kita. Jika jelek pun, mereka juga tetap anak-anak kita. Kita dapat berkata bahwa anak adalah kamma kita. Ada yang baik ada yang buruk. Tetapi, baik ataupun buruk, mereka tetap anak kita. Bahkan yang buruk pun berharga. Ada yang mungkin terlahir sakit polio, cacat tubuh, tetapi bisa menjadi lebih berarti dibanding anak lainnya. Setiap kali akan pergi kita meninggalkan pesan: “Tolong jagai si kecil ini, dia tidak begitu mampu”. Kita mencintainya lebih dari yang lain.

Jika begitu kita harus menyeimbangkan pikiran: setengah cinta, setengah benci. Jangan hanya mengambil satu sisi, selalu lihatlah dari kedua sisi. Anak-anak adalah kamma kita, semua sesuai dengan hukumnya sendiri. Mereka adalah kamma kita, kita harus bertanggung jawab terhadapnya. Jika mereka betul-betul memberi kita penderitaan, kita ingatkan diri kita: “Ini kammaku”. Jika mereka menyenangkan, kita ingatkan diri kita: “Ini kammaku”. Kadangkala begitu frustasinya kita di rumah sehingga kita ingin melarikan diri. Beberapa malahan begitu frustasi sehingga mereka bunuh diri. Ini adalah kamma. Kita harus menerima kenyataan. Hindarilah perbuatan jelek. Dengan demikian kita akan dapat melihat diri kita sendiri dengan lebih jelas.

Inilah sebabnya sangat penting bagi kita untuk merenungkan segala sesuatu. Biasanya saat meditasi kita menggunakan suatu obyek, misalkan Buddha, Dhammo, atau Sangho. Tetapi kita dapat membuatnya lebih singkat. Pada saat pikiran kita jelek atau jengkel, katakanlah “A-ha!”. Ketika perasaan kita enak, katakanlah “A-ha!... ini bukanlah hal yang pasti”. Jika kamu mencintai seseorang, katakan “A-ha”. Demikian juga saat kamu akan marah. Kamu tidak perlu

mencari di Tipitaka. Katakan saja “A-ha”. Ini berarti “tidak kekal”. Cinta, benci, baik, buruk, semua tidak kekal. Bagaimana bisa kekal? Di mana unsur kekekalannya?

Dapat kita katakan bahwa semuanya itu hanya permanen dalam ketidak-permanennannya. Menit ini ada cinta, menit berikutnya timbul benci. Begitulah adanya. Sifat berubahnya inilah yang permanen. Maka dari itu saya katakan bahwa ketika timbul cinta, katakanlah “A-ha”. Ini menghemat banyak waktu. Kita tidak harus mengatakan “Anicca, dukkha, anatta”. Jika kita tidak menginginkan tema meditasi yang panjang, gunakan saja kata yang singkat ini... katakan saja: “A-ha”.

Nah, jika semua orang lebih sering mengatakan “A-ha”, dan melatihnya dalam kehidupan sehari-hari, maka kemelekatan akan semakin berkurang. Orang tidak akan tersuruk dalam cinta dan benci. Mereka tidak akan melekat kepada hal-hal demikian. Mereka akan menaruh kepercayaan terhadap kebenaran dan bukan yang lain. Sudah cukup bagi kita untuk mengetahui sebegini saja. Apalagi yang ingin kita ketahui?

Setelah mengetahui ajaran ini, kita harus selalu mencoba untuk mengingatkannya. Apa yang harus diingat? Meditasi... Mengerti, bukan? Kalau kita mengerti, dan Dhamma menyatu dengan kita, pikiran akan berhenti. Jika ada kemarahan dalam pikiran, hanya “A-ha”.. dan itu cukup, berhenti di situ. Jika belum benar-benar mengerti, lihatlah lebih dalam ke pokok masalahnya. Jika ada pengertian, ketika kemarahan timbul di dalam pikiran, kita dapat membungkamnya dengan berkata “A-ha, inipun tidak kekal”.

Yang paling penting adalah perekam yang ada di pikiran kita. Bacaan ini dapat musnah begitu saja tapi jika Dhamma telah dapat terekam dengan baik di dalam pikiran, itu tidak akan dapat dimusnahkan, akan berada di situ selamanya.

[Dikutip dari Mutiara Dhamma VII, Living Dhamma]

Ditulis dalam [buku buddhis](#), [Ceramah Dhamma](#), [dasar agama Buddha](#), [Therawada](#)

[Tinggalkan komentar](#)

Rasa Bersalah dan Pengampunan

Nov 18

Posted by [artikelbuddhis](#)



Rasa Bersalah dan Pengampunan

Oleh Ajahn Brahm

Beberapa tahun yang lampau, seorang wanita muda Australia datang menemui saya di wihara saya di Perth. Para bhikkhu memang sering dimintai nasihat untuk masalah-masalah umat, barangkali karena kami tidak pernah minta bayaran. Wanita ini datang dengan rasa bersalahnya. Enam bulan sebelumnya, dia mengajak sahabat dan pacar sahabatnya untuk berpergian naik mobil ke padang rumput. Sahabatnya tidak ingin pergi, begitupun pacarnya, tetapi tak asyik rasanya kalau main sendirian saja. Jadi dia membujuk dan merengek sampai akhirnya mereka menyerah dan bersedia pergi bersama-sama.

Lalu terjadilah kecelakaan: mobil mereka tergelincir di jalan batu yang longsor. Sahabatnya tewas, pacar sahabatnya lumpuh. Itu adalah gagasannya, tetapi dia sendiri selamat. Dia bercerita kepada saya dengan duka di matanya : “Kalau saja saya tidak memaksa mereka untuk pergi, sahabat saya pasti masih hidup dan pacarnya tidak akan kehilangan kaki. Seharusnya saya tidak membuat mereka pergi dengan saya. Saya merasa sangat bersalah.”

Pikiran pertama yang melintas di benak saya adalah untuk menenangkannya bahwa itu semua bukan salahnya. Dia tidak merencanakan untuk mengalami kecelakaan itu. Dia tidak berniat menyakiti sahabatnya. Semuanya sudah terjadi. Jangan merasa bersalah. Namun, pikiran berikutnya yang melintas adalah, “Berani taruhan dia pasti sudah mendengar nasehat semacam itu, ratusan kali dan tampaknya tidak mempan.”

Jadi saya diam sejenak, merenungkan situasinya lebih dalam, lalu saya katakan kepadanya bahwa bagus juga kalau dia merasa begitu bersalah. Wajahnya berubah dari sedih menjadi terkejut, dan dari terkejut menjadi lega. Dia belum pernah mendengar perkataan seperti itu sebelumnya : bahwa dia semestinya merasa bersalah. Dugaan saya benar. Dia merasa bersalah akan perasaan bersalahnya. Dia merasa bersalah dan setiap orang bilang bahwa dia tidak boleh merasa bersalah. Karena itu, dia merasa “dua kali bersalah”, merasa bersalah karena kecelakaan itu dan merasa bersalah atas perasaan bersalahnya. Begitulah cara kerja pikiran kita yang ruwet ini.

Hanya ketika kita telah mengatasi lapisan pertama perasaan bersalahnya dan menegaskan bahwa tidak apa-apa kalau dia merasa bersalah, barulah kita bisa melanjutkan ke tahap berikut pemecahan masalahnya : “Lalu Sekarang bagaimana?”

Ada pepatah Buddhis yang sangat membantu : “Daripada mengeluhkan kegelapan, lebih baik menyalakan lilin.” Perasaan bersalah pada hakikatnya berbeda dengan penyesalan. Didalam kebudayaan kita, “bersalah” adalah keputusan yang diketok-palukan oleh hakim pengadilan. Dan jika tak ada seorang pun yang menghukum kita, kita akan menghukum diri sendiri, dengan satu dan lain cara. Perasaan bersalah berarti hukuman di dalam batin kita.

Jadi, wanita muda ini memerlukan suatu kiat pengampunan untuk membebaskannya dari perasaan bersalah. Sekadar memberitahunya untuk melupakan apa yang terjadi tampaknya tak berkhasiat. Saya menyarankannya untuk menjadi relawan disebuah unit rehabilitasi korban kecelakaan lalu lintas di rumah sakit setempat. Karena di sini, saya piker, dia akan menanggalkan rasa bersalahnya dengan bekerja keras dan juga seperti yang biasanya terjadi pada kerja sukarela, dia akan sangat terbantu oleh orang-orang yang dibantunya.

Sumber :

Buku Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya

108 Cerita Pembuka Pintu Hati

Oleh Ajahn Brahm

(Buku Wajib Punya, disarankan membeli di toko buku terdekat atau hubungi Penerbit)

Info lebih lanjut silahkan hubungi Ehipassiko Foundation

<http://www.facebook.com/comeandsee>

atau

<http://www.ehipassiko.net/>

Ditulis dalam [Ajahn Brahm](#), [buku buddhis](#)

[Tinggalkan komentar](#)

[Pelaksanaan Agama Buddha Dalam Kehidupan Sehari Hari](#)

[Nov 18](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

Pelaksanaan Agama Buddha Dalam Kehidupan Sehari Hari

Oleh: Yang Mulia Bhikkhu K. Sri. Dhammananda Nayake Mahathera

Buddha Dhamma sebagai suatu agama atau sebagai suatu cara hidup yang benar dihargai oleh orang-orang berintelekt tinggi di banyak bagian dunia ini. Alasan yang sederhana ialah bahwa Sang Buddha, pendiri agama ini, adalah guru yang telah mencapai penerangan sempurna dan berpandangan luas. Cara hidup menurut agama Buddha sangatlah sederhana; bebas dari kepercayaan membuta dan dogma-dogma. Sayang sekali banyak orang yang belum mengerti bagaimana menempuh cara hidup yang benar menurut agama Buddha. Dewasa ini, di banyak bagian dunia ini, dan bahkan di antara masyarakat beragama Buddha sendiri, berbagai kepercayaan dan praktek masih dilakukan atas nama agama ini. Banyak diantara praktek-praktek ini sama sekali bukan ajaran asli Sang Buddha dan bahkan kadang-kadang bertentangan. Sebenarnya banyak orang telah mengabaikan dan melupakan cara hidup yang benar menurut agama Buddha. Banyak pula yang mempunyai pengertian yang keliru mengenai segi-segi penting tertentu dari agama ini. Dengan harapan untuk menghilangkan pandangan salah dan memberikan penerangan kepada masyarakat inilah, maka buku kecil ini diterbitkan.

Mengerti cara hidup menurut agama Buddha berarti harus menempuh cara hidup yang benar. Menghargai sifat kehidupan ini berarti mencapai suatu kehidupan nan bahagia dan damai.

Orang-orang tertentu yang disebut kaum intelektual menggunakan Buddhisme hanya sebagai suatu dasar bagi pokok pembicaraan mereka dalam membahas segi-segi metafisika dan filsafat agama ini. Mereka mencemoohkan kebiasaan-kebiasaan kebudayaan umat Buddha yang telah diterima, bahkan menyalahkan kebiasaan-kebiasaan demikian. Ini bukanlah sikap yang benar dan sehat dalam beragama. Suatu agama tanpa pengertian dan agama yang tidak meresap ke dalam kebudayaannya tak akan dapat bertahan, agama itu hanya akan menjadi filsafat kering dan menghilangkan beberapa waktu kemudian. Toleransi adalah hal utama dalam ajaran-ajaran Sang Buddha. Jika seseorang tidak dapat menerima pelaksanaan-pelaksanaan budaya tertentu, ia setidak-tidaknya harus membiarkan pelaksanaan-pelaksanaan tersebut. Dalam pada itu, seseorang harus meneliti makna dan arti yang mendasari pelaksanaan tersebut daripada ia mengeluarkan kata-kata yang gegabah dan tidak pada tempatnya.

Kebudayaan Buddhis telah meresap ke dalam setiap segi kehidupan kita. Kita mengetahui bahwa Buddhisme adalah suatu agama yang membimbing kita menuju kehidupan yang lebih baik di alam ini dan selanjutnya. Adalah tugas kita untuk menyelidiki, mempelajari, memahami dan melaksanakan hal-hal yang disediakan oleh agama kita untuk kita. Kita membutuhkan bimbingan agama kita untuk kehidupan sehari-hari. Upacara-upacara dan adat istiadat, meskipun diterima sebagai suatu bagian pelengkap bagi agama, tidaklah dengan sendirinya mengandung unsur agama. Pengembangan batin adalah segi terpenting dari agama. Untuk mencapai perkembangan batin ini, kita harus memulai dengan menumbuhkan dasar moral yang kuat sehingga kita mempunyai dasar yang teguh, dan dengan mengerti ajaran-ajaran Sang Buddha, kita dapat memperoleh inspirasi batin yang diperlukan. Rasa terima kasih dan penghormatan kita tertuju kepada Sang Guru Agung, Ajaran-ajarannya dan Sangha tidak boleh dilupakan. Dengan demikian kita mempunyai tiga objek suci, Buddha, Dhamma dan Sangha, yang dalam bahasa

Buddhis biasa kita sebut Tiratana yang harus kita hormati. Pencapaian pengembangan batin dan penghormatan pada Sang Tiratana adalah jalan yang dapat membawa kita kepada kehidupan yang benar menuju kedamaian, kebahagiaan dan keselamatan akhir. Inilah tujuan setiap umat Buddha. Sambil kita bercita-cita luhur, kita tidak boleh melupakan atau mengabaikan pelaksanaan atau kebiasaan agama sehari-hari yang mengingatkan kita pada tugas kita terhadap agama. Untuk mengingat semua hal yang bersangkutan dengan kewajiban-kewajiban keagamaan, maka suatu ikhtisar ringkas mengenai peraturan-peraturan agama dan pelaksanaannya akan diterangkan untuk para pembaca.

PERATURAN SEHARI-HARI

Sebagai umat Buddha, sudah selayaknya jika kita memiliki sebuah altar Buddha atau gambar Sang Buddha didalam rumah kita, bukan sebagai barang pameran tetapi sebagai objek penghargaan dan penghormatan. Lukisan indah dari Sang Buddha, yang melambangkan Metta (cinta kasih), kesucian dan kesempurnaan, berguna sebagai sumber hiburan dan inspirasi untuk menolong kita mengatasi segala kesulitan, keresahan atau kesalah pahaman yang perlu kita hadapi dalam kegiatan kita sehari-hari di dunia yang penuh kesukaran ini. Penghidupan penuh dengan perangkap. Perangkap demikian dapat dihindari jika kita ingat untuk melaksanakan ajaran-ajaran mulia dari Guru Agung kita. Sambil menghormati Sang Buddha, adalah suatu tugas yang paling menguntungkan, bila kita dapat bermeditasi walaupun sebentar saja, dengan memusatkan pikiran kita pada sifat-sifat agung dan mulia dari Sang Buddha, sehingga kita dapat menyempurnakan diri kita melalui inspirasinya.

MELAKSANAKANNYA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Sebagai penganut, kita hendaknya membiasakan diri memberi penghormatan kepada Guru Agung ini setiap hari. Ini dapat dilakukan pada dini hari (pagi-pagi sekali) atau malam hari sebelum tidur. Sambil melakukan ini, adalah berfaedah, jika diusahakan untuk membacakan beberapa sutta. Inilah cara hidup nan mulia dari umat Buddha. Orang tua harus menanamkan kebiasaan-kebiasaan agama yang bermanfaat dan dihormati sepanjang zaman ini diantara anak-anak mereka sehingga mereka dapat menyadari dan menghargai pusaka mereka yang berharga.

Para orang tua yang beragama Buddha dianjurkan untuk menyekolahkan anak-anaknya di Sekolah Minggu Buddhis atau kelas-kelas agama untuk melatih anak-anak itu menjadi anak-anak yang patuh dan menjadi warga negara yang baik. Selain umat Buddha dianjurkan untuk melaksanakan ketentuan-ketentuan agama didalam keluarganya, mereka diingatkan untuk tidak melupakan atau mengabaikan kewajiban-kewajiban bersama terhadap kegiatan-kegiatan di vihara tempat kebaktian-kebaktian diadakan secara teratur pada hari-hari bulan purnama dan bulan madu (tanggal 1 dan 15 Candrasankala). Berkunjung ke wihara dan turut serta dalam kebaktian-kebaktian dapat dianggap sebagai perbuatan yang berjasa. Pelaksanaan delapan sila (ATTHA SILA) selama hari-hari tersebut (tanggal 1 dan 15 Lunar Calender) oleh para penganut merupakan suatu perbuatan yang layak dan berjasa. Mereka yang turut melaksanakan ini diminta untuk berpakaian putih sederhana dan tinggal di vihara selama 1 hari, dengan mencurahkan waktunya pada soal-soal keagamaan seperti meditasi, diskusi agama, membaca buku-buku agama dan memancarkan cinta kasih (Metta).

PERAYAAN-PERAYAAN

Dalam menyelenggarakan perayaan-perayaan sosial atau keluarga, umat Buddha dinasehati untuk tidak bertingkah laku sedemikian rupa hingga melanggar dasar-dasar agama Buddha, misalnya Lima Sila dan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Tata susila Buddhis harus dipertahankan, Mereka tidak boleh membiarkan dirinya menjadi mabuk atau dipengaruhi oleh sesuatu bentuk kesenangan yang hina, namun mereka hendaknya mengadakan perayaan-perayaan tersebut dengan cara terhormat sepadan dengan kedudukan mereka sebagai umat Buddha yang terpelajar. Dalam memperingati peristiwa-peristiwa kemasyarakatan, sebaiknya kita tidak melupakan segi-segi rohaniah peringatan tersebut. Suatu kunjungan ke wihara untuk menerima berkah Sang Tiratana sungguhlah tepat untuk setiap kesempatan.

TRADISI DAN ADAT ISTIADAT

Pelaksanaan tradisi dan adat istiadat kebangsaan tidak perlu dibuang bila seseorang menjadi umat Buddha atau mengikuti ajaran Sang Buddha. Sesungguhnya Sang Buddha menasihati para pengikutnya untuk menghormati tradisi dan adat istiadat mereka sendiri jika hal itu mempunyai arti penting dan tidak merugikan. Sebaliknya, jika praktik-praktik itu bertentangan dengan atau melanggar prinsip-prinsip Buddhis yang fundamental, membahayakan orang lain, atau menyusahkan, maka praktik-praktik itu hendaknya dibuang, betapapun hal itu ditujukan untuk maksud baik. Bahkan dalam mengatur fungsi-fungsi keagamaan kita, adalah tugas kita untuk menyusun fungsi-fungsi itu dengan cara-cara terhormat tanpa menyusahkan orang lain. Pengertian ini sangat penting dalam pelaksanaan agama kita dalam masyarakat yang terdiri atas berbagai suku.

PEMBERKATAN RUMAH

Menempati suatu rumah baru atau pindah dari suatu rumah ke rumah lainnya sering diikuti dengan sesuatu bentuk peringatan atau upacara selamat. Tidak ada keberatan untuk peringatan seperti itu, tetapi kembal -disini, terlepas dari segi sosial peringatan itu, adalah suatu tradisi Buddhis bagi keluarga yang bersangkutan untuk mengundang para bhikkhu untuk memberikan berkah demi kedamaian, kesejahteraan dan keselarasan rumah tangga itu.

PENGHORMATAN KEPADA PARA DEWA DAN “ROH” SUCI

Di banyak rumah umat Buddha, pesta-pesta tertentu atau perayaan-perayaan khusus diadakan untuk menghormati berbagai dewa dan “roh” suci yang dipuja di dalam rumah mereka atau di kuil-kuil. Walaupun tidak ada keberatan khusus sepanjang hal itu tidak melanggar azas-azas pokok Buddhis, namun harus ditarik suatu perbedaan terhadap kenyataan bahwa perayaan-perayaan yang demikian sifatnya tidaklah membantu dalam kemajuan batin kita kecuali untuk kemajuan duniawi. Hal-hal itu harus dengan jelas dibedakan dari Buddha Dhamma sendiri. Oleh karena itu kita jangan memperkenalkan kebiasaan-kebiasaan menurut adat atau tradisi ini sebagai kebiasaan-kebiasaan agama Buddha. Menurut ajaran-ajaran Sang Buddha cara yang tepat untuk mengenang atau menghormati dewa-dewa ini adalah melalui pemindahan jasa-jasa dengan jalan melaksanakan perbuatan-perbuatan berjasa dan memancarkan cinta kasih (Metta) kita kepada mereka melalui meditasi.

PEMBERKAHAN BAGI ANAK YANG BARU DILAHIRKAN

Orang tua anak yang baru melahirkan diminta untuk membawa anak itu ke wihara untuk menerima berkah Sang Tiratana setelah anak itu berusia satu bulan. Persembahan bunga, dupa, lilin atau buah-buahan boleh dilakukan di ruang pemujaan wihara itu dan bhikkhu-bhikku yang tinggal di wihara itu diminta untuk membacakan sutta-sutta untuk memberkahi anak tersebut. Jika dikehendaki, boleh juga dimintakan nasihat para bhikku itu untuk memberikan nama Buddhis yang cocok bagi anak tersebut.

PERNIKAHAN/PERKAWINAN

Telah diperhatikan bahwa banyak umat Buddha cenderung untuk melupakan kewajiban-kewajiban spiritual mereka berkenaan dengan peristiwa yang paling penting dan bertuah ini dalam kehidupan mereka, yaitu pernikahan. Biasanya di beberapa negara Buddhis pasangan yang bertunangan mengundang para bhikkhu untuk memberikan pemberkahan di rumah mereka ataupun di wihara sebelum hari pernikahan. Jika dikehendaki, pemberkahan itu dapat pula dilakukan setelah pernikahan yang biasanya berlangsung di Kantor Catatan Pernikahan atau di rumah pihak yang bersangkutan. Diharapkan agar pasangan-pasangan yang beragama Buddha dengan rajin menunaikan kewajiban-kewajiban agama mereka bila mereka menikah. Persembahan sederhana berupa bunga, dupa dan lilin adalah sernua yang diperlukan untuk kebaktian Pemberkahan sederhana yang diikuti oleh orang tua kedua pihak dan sanak keluarga serta kawan-kawan yang diundang. Pemberkahan demikian, yang diberikan pada hari bertuah, akan menjadi suatu sumbangan spiritual yang pasti untuk keberhasilan, langkah dan kebahagiaan pasangan yang baru menikah.

SAKIT

Seseorang yang sakit, selain menempuh pengobatan medis biasa, sebaiknya juga mengundang para bhikkhu untuk melakukan suatu pemberkahan keagamaan yang bertujuan mempercepat kesembuhan si pasien. Pemberkahan seperti itu dapat menanamkan pengaruh spiritual dan kejiwaan pada si pasien sehingga mempercepat penyembuhannya. Khususnya bila penyakit itu kebetulan berhubungan dengan sikap batin si sakit, suatu pelayanan spiritual oleh seorang bhikkhu akan sangat menolong. ~Dalam hal terdapat kepercayaan bahwa suatu penyakit disebabkan oleh pengaruh buruk dari luar atau “roh-roh” jahat, maka suatu kebaktian Pemberkahan dapat menjadi obat penawar yang baik. Tetapi, sebagai urnat Buddha yang mengerti, kita jangan menyerahkan diri pada kepercayaan atau khayalan keliru bahwa “roh-roh” jahat merupakan sebab penyakit kita.

Nasihat Sang Buddha:”Bilamana badanmu sakit, jangan biarkan pikiranmu menjadi sakit juga”, sungguhlah benar. Sesuai dengan nasehat ini, kita harus mempergunakan kecerdasan dan pikiran sehat kita untuk mencari pengobatan medis yang cocok untuk penyakit kita daripada menyerah pada tahyulan. Meskipun demikian, kita harus senantiasa ingat bahwa sakit merupakan bagian dan bidang dari kehidupan kita sehari-hari di dunia ini, dan kita harus menerimanya dengan tenang.

PEMAKAMAN

Manusia harus mati dan kematian akan tiba pada saatnya. Namun, kematian adalah suatu peristiwa sedih dan memilukan bagi manusia. Upacara penguburan hendaknya juga upacara yang khidmat, sesuai dengan peristiwanya

Bertentangan dengan kepercayaan populer dalam masyarakat, upacara pemakaman Tionghoa yang sangat ramai, rumit dan kadang-kadang menyolok yang menelan biaya jutaan rupiah dan sering dikatakan sebagai kebiasaan normal bagi umat Buddha sebenarnya sama sekali bukanlah pelaksanaan Buddhis. Kebiasaan-kebiasaan itu hanya merupakan pengabdian adat istiadat dan tradisi kuno yang berasal dari generasi lampau. Orang-orang yang beragama lain sering heran bila melihat upacara seperti itu, apakah acara itu untuk memperingati sesuatu hari raya yang gembira atau upacara pemakaman yang khidmat. Meskipun agama Buddha tidak berkeberatan terhadap penerusan pelaksanaan itu, sepanjang praktik-praktik itu tidak bertentangan dengan ajaran Sang Buddha, namun terasa bahwa sudah waktunya pelaksanaan-pelaksanaan yang memboroskan, tidak ekonomis, dan tidak penting yang tidak bermanfaat bagi almarhum harus dihapuskan. Pelaksanaan upacara-upacara tradisional yang demikian rumit atau upacara kematian yang kadang-kadang berlangsung sampai berhari-hari atau berminggu-minggu harus pula dikurangi atau dibuang. Pelaksanaan tradisional lainnya adalah pembakaran kertas tepekong dan rumah-rumahan kertas simbolis, yang dimaksudkan untuk kepentingan orang yang meninggal dunia. Hal ini jelas tidak bersifat Buddhis dan harus dilenyapkan.

Upacara pemakaman secara Buddhis hendaknya sederhana, khidmat, terhormat dan penuh arti. Bhikku-bhikku boleh diundang ke rumah orang yang meninggal dunia untuk membacakan sutta-sutta sebelum pemakaman. Pelayanan seperti ini diberikan dengan sukarela oleh para bhikkhu tanpa sesuatu pembayaran. Persembahan bunga-bunga dan pembakaran hio dan lilin adalah kebiasaan normal dan dapat diterima. Pada hari pemakaman, pelayanan para bhikkhu dapat dimintakan lagi untuk melaksanakan kebaktian di rumah dan di pekuburan. Telah menjadi kebiasaan bagi orang-orang Tionghoa untuk menyajikan segala jenis masakan termasuk babi dan ayam sebagai persembahan simbolis untuk orang yang meninggal dunia. Ini juga merupakan suatu kebiasaan tradisional yang tidak dianjurkan oleh Buddha Dhamma. Persembahan bunga yang sederhana beserta pembakaran dupa dan lilin sudah cukup sebagai persembahan simbolis.

Penyembelihan binatang-binatang tak bersalah untuk dipergunakan sebagai persembahan korban bagi orang-orang yang telah meninggal dunia jelas bertentangan dengan ajaran-ajaran Sang Buddha yang welas asih dan hendaknya dihapuskan sama sekali.

PENGUBURAN DAN PERABUAN

Banyak umat Buddha mempersoalkan apakah seorang yang meninggal dunia harus dikubur atau diperabukan. Buddha Dhamma bersikap lunak dalam persoalan ini. Tidak ada aturan yang keras dan ketat, meskipun di beberapa negara Buddhis perabuan merupakan kebiasaan yang lazim. Pilihan atas sesuatu cara pada dasarnya tergantung pada “permintaan terakhir” dari orang yang meninggal dunia atau atas kebijaksanaan keluarga terdekat.

Namun, dalam pandangan modern, perabuan dianjurkan sebagai suatu bentuk pengaturan mayat yang sesuai dengan syarat-syarat kesehatan. Dengan meningkatnya standar kesehatan dan terjadinya ledakan penduduk, tanah yang dapat dipakai menjadi tidak cukup, sehingga sebaiknya

dilakukan perabuan dan tanah yang berharga dapat dipergunakan untuk yang masih hidup daripada dipenuhi dengan batu nisan yang tak terkira banyaknya. Baik dalam penguburan atau perabuan, telah diperhatikan bahwa orang-orang tertentu memasukkan benda-benda berharga milik orang yang meninggal dunia ke dalam peti mati atau tempat perabuan dengan harapan dan keyakinan bahwa orang yang meninggal dunia mendapat keuntungan daripadanya. Terlepas dari rasa sentimen terhadap perbuatan itu, adalah suatu pandangan keliru untuk mengharapkan bahwa penguburan dan pembakaran benda-benda tersebut akan mendatangkan jasa. Daripada dimasukkan kedalam peti mati atau tempat perabuan, lebih baik barang-barang berguna seperti pakaian, sepatu dan lain-lainnya disumbangkan kepada kaum fakir miskin atau kepada lembaga-lembaga amal. Setiap pertolongan kepada kaum fakir miskin merupakan suatu perbuatan berjasa.

PENGATURAN ABU

Pertanyaan sering diajukan tentang apakah yang harus dilakukan terhadap abu jenazah yang telah diperabukan. Tidak ada aturan yang keras dan ketat tentang pengaturannya. Abu itu dapat disimpan dalam sebuah guci dan diletakkan dalam suatu pagoda yang khusus didirikan dalam sebuah wihara untuk maksud itu atau dapat disimpan di mana saja menurut kehendak keluarga terdekat. Pada umumnya, setelah kebaktian singkat abu jenazah ditaburkan ke dalam laut atau sungai.

MENGHORMATI ORANG YANG MENINGGAL DUNIA

Telah dikatakan bahwa persembahan bunga-bunga adalah suatu bentuk penghormatan yang lazim untuk mengenang orang yang meninggal dunia. Namun, dalam hubungan ini juga, dilakukan hal-hal yang berlebih-lebihan karena pada upacara-upacara kita melihat karangan-karangan bunga bernilai ratusan ribu rupiah bertumpuk-tumpuk diatas makam, yang hanya dibersihkan sebagai sampah dalam satu atau dua hari berikutnya. Untuk menghindari pemborosan seperti ini, suatu kebiasaan yang lebih dapat diterima dan lebih layak telah disetujui oleh orang-orang masa kini yang lebih mengerti. Kebiasaan itu ialah bahwa sebagai pengganti karangan bunga, manisan atau kertas tepekong, keluarga terdekat dari orang yang meninggal dunia memberitahukan dalam surat kabar bahwa kawan-kawan atau sanak saudara yang ingin menghormati orang yang meninggal dunia itu dapat berdana kepada lembaga-lembaga keagamaan atau panti derma atas nama orang yang meninggal dunia itu. Dalam beberapa hal, suatu yayasan khusus tempat orang yang meninggal dunia itu pernah berkecimpung aktif selama hidupnya ditunjuk sebagai penerima dana. Perubahan sikap ini sangat masuk akal dan menggembirakan. Sangat dianjurkan agar kebiasaan seperti ini dapat diikuti oleh semua umat Buddha yang mengerti.

Penghormatan kepada orang yang meninggal dunia biasanya pertama-tama diberikan oleh keluarga terdekat orang yang meninggal dunia itu. Penghormatan ini dengan mudah dapat diberikan oleh anak-anaknya atau keluarga terdekatnya dalam membantu mempersiapkan mayat ke dalam peti jenazah. Sayang sering terjadi bahwa karena ketahyulan yang keliru, ketakutan atau prasangka yang tidak semestinya, maka kewajiban atau penghormatan terakhir ini jarang dilakukan oleh orang yang bersangkutan. Sebagai gantinya beberapa orang petugas dipekerjakan untuk membersihkan dan membajui mayat itu. Seharusnya tidaklah demikian. Prasangka dan

ketahyulan harus dihilangkan. Penghormatan harus diberikan kepada orang yang meninggal dunia.

UPACARA PERINGATAN

Penyelenggaraan upacara keagamaan untuk peringatan di wihara atau di rumah merupakan suatu bentuk lain untuk menghormati orang yang meninggal dunia. Ini dapat diikuti dengan perbuatan jasa yang lain dengan memberikan dana kepada bhikkhu-bhikkhu dan orang-orang miskin. Penyelenggaraan upacara peringatan biasanya dilakukan pada hari ketujuh setelah seseorang meninggal dunia dan juga pada bulan ketiga atau hari keseratusnya. Selanjutnya upacara itu dapat dilakukan pada hari peringatan tanggal kematiannya. Bagi mereka yang mampu, suatu bentuk perbuatan jasa yang lebih patut dipuji adalah berdana kepada yayasan keagamaan atau panti derma guna menghormati orang yang telah meninggal dunia atau menerbitkan buku-buku keagamaan untuk dibagikan pada masyarakat untuk memberi penerangan mengenai ajaran Sang Buddha nan agung.

[Sumber: Day to Day Buddhist Practices, by Ven K. Sri Dhammananda. Diterjemahkan oleh: Budhiarta B.Sc. Penerbit: Yayasan Dhamma Jaya, Surabaya]

Ditulis dalam [buku buddhis](#), [dasar agama Buddha](#), [Therawada](#)

[Tinggalkan komentar](#)

[Petunjuk Kedamaian Pikiran untuk Si Bodoh](#)

[Nov 15](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

Petunjuk Kedamaian Pikiran untuk Si Bodoh **Oleh Ajahn Brahm**

Saya menceritakan kisah sebelumnya kepada sekelompok besar pendengar, pada suatu Jumat petang di Perth. Pada hari Minggu-nya, seorang ayah datang dengan marah-marah untuk berbicara kepada saya. Dia mengikuti ceramah tersebut dengan anak remajanya. Masalahnya, ketika hari Sabtu siang si anak ingin pergi bersama teman-temannya, si ayah bertanya kepada anaknya, “Kamu sudah bikin PR belum?” Anaknya menjawab, “Seperti yang diajarkan Ajahn Brahm semalam di wihara, Papa, [klik cerita sebelumnya:] [Yang Sudah Selesai, Ya Sudah Selesai!](#) Daa...daaaa.....!”

Pada hari minggu berikutnya saya menceritakan kisah yang lain.

Kebanyakan orang di Australia memiliki taman di rumahnya, tetapi hanya segelintir orang yang tahu bagaimana menemukan kedamaian di taman mereka. Bagi orang lainnya, taman hanyalah tempat bekerja yang lain, Jadi saya menganjurkan mereka yang punya taman untuk memelihara keindahan taman dengan berkebun sejenak, dan memelihara hati mereka dengan sejenak duduk dalam damai di tamannya, menikmati berkah alam.

Orang Bodoh pertama akan berpikir, ini gagasan bagus yang mengasyikkan. Jadi pertama-tama mereka memutuskan untuk membereskan segala pekerjaan remeh-temeh, sesudah itu mereka baru melarutkan diri dalam kedamaian di taman. Jadi hamparan rumput harus dipotong, bunga perlu disirami, dedaunan perlu dipangkas, semak-semak harus dibabat, jalan setapak harus disapu... Tentu saja itu semua menghabiskan seluruh waktu luang mereka, dan pekerjaan yang beres pun baru sebagian kecil. Pekerjaan mereka jadinya tak pernah selesai, dan mereka tak akan pernah memiliki sejenak waktu untuk diam dalam damai. Pernahkah Anda perhatikan bahwa di dalam budaya kita, orang-orang yang “istirahat dalam damai” hanya dapat ditemukan di pekuburan?

Orang bodoh kedua berpikir bahwa mereka lebih pintar dari orang bodoh pertama. Mereka menyingkirkan semua garu dan penyiram, lantas duduk di taman sambil membaca majalah, bisa jadi, yang berisi gambar pemandangan alam nan aduhai. Tetapi, itu berarti menikmati majalah, bukannya menemukan kedamaian di taman,

Orang Bodoh ketiga menyingkirkan semua peralatan berkebun, semua majalah, koran dan radio, dan duduk diam dalam damai di tamannya... selama kira-kira 2 detik! Lalu mereka mulai berpikir, “Rumput itu perlu dipotong dan semak-semak disana harus dibabat segera. Jika saya tidak menyiram bunga-bunga itu, mereka akan layu. Dan tanaman kaca-piring yang indah akan tampak bagus di sudut sana. Ya! Dengan sedikit hiasan tempat mandi burung di depan situ. Saya bisa membelinya di tempat pembibitan...” Itu sih namanya menikmati berpikir dan berencana. Tak ada kedamaian pikiran di situ.

Pekebun yang bijak akan mempertimbangkan, “Saya telah bekerja cukup lama, sekarang waktunya untuk menikmati buah dari pekerjaan saya untuk mendengarkan kedamaian. Jadi biarpun rumput perlu dipotong dan dedaunan harus dipangkas dan bla, bla, bla! TIDAK SEKARANG.” Dengan cara inilah, kita temukan kebijaksanaan untuk menikmati taman, sekalipun tidak sempurna.

Siapa tahu ada seorang biksu tua Jepang (Note: Siapa itu biksu tua Jepang? dapat anda baca di cerita [klik:] [Taman Kuil](#)) bersembunyi di balik salah satu semak dan siap untuk melompat keluar dan memberitahu kita betapa sempurnanya taman tua kita yang berantakan. Sungguh, jika kita memusatkan perhatian kepada pekerjaan yang telah kita selesaikan, mungkin kita akan mengerti bahwa yang sudah selesai, ya sudah selesai. Namun jika kita memusatkan perhatian hanya untuk melihat kesalahan pada sesuatu yang harus diperbaiki, seperti dalam kasus [klik:] [tembok bata](#) di wihara saya, kita tidak akan pernah tahu apa itu kedamaian.

Pekebun yang bijak akan menikmati lima belas menit kedamaian di tengah kesempurnaan dari tidak sempurnanya alam, tidak berpikir, tidak berencana, dan tidak merasa bersalah. Kita semua berhak untuk pergi dan mendapatkan kedamaian; tetapi orang lain pantas kehilangan kedamaian

dengan cara mereka sendiri! Lalu setelah memperoleh bagian penting dan vital dari lima belas menit dalam damai, kita bisa meneruskan tugas berkebun kita.

Saat memahami bagaimana menemukan kedamaian di taman, kita akan tahu bagaimana menemukannya kapan saja, di mana saja. Khususnya kita akan tahu bagaimana menemukan kedamaian di dalam taman hati kita, sekalipun pada saat kita berpikir bahwa ada begitu banyak ketidakberesan, begitu banyak yang harus diselesaikan.

Sumber :

Buku Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya

108 Cerita Pembuka Pintu Hati

Oleh Ajahn Brahm

(Buku Wajib Punya, disarankan membeli di toko buku terdekat atau hubungi Penerbit)

Info lebih lanjut silahkan hubungi Ehipassiko Foundation

<http://www.facebook.com/comeandsee>

atau

<http://www.ehipassiko.net/>

Ditulis dalam [Ajahn Brahm](#), [buku buddhis](#)

[Tinggalkan komentar](#)

Yang Sudah Selesai, Ya Sudah Selesai

[Nov 14](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

Yang Sudah Selesai, Ya Sudah Selesai

Oleh Ajahn Brahm

Musim hujan di Thailand berlangsung dari bulan Juli – Oktober. Selama periode tersebut, para biksu berhenti bepergian, menghentikan semua pekerjaan proyek, dan mencurahkan diri sepenuhnya untuk belajar dan bermeditasi. Periode tersebut disebut “wassa” atau penyunyian musim hujan”.

Beberapa tahun yang lalu di Thailand selatan, seorang kepala wihara terkenal membangun sebuah aula baru di wihara hutannya. Saat wassa tiba, dia menghentikan seluruh pekerjaan proyek dan memulangkan tukang-tukangnya. Ini adalah saat untuk hening di wiharanya.

Beberapa hari berikutnya seorang pengunjung datang. menyaksikan bangunan setengah jadi, dia bertanya kepada kepala wihara, kapan aulanya akan selesai. Tanpa ragu-ragu, sang biksu berkata, “Aulanya sudah jadi.”

“Apa maksud Anda dengan ‘aulanya sudah jadi?’” tanya balik si pengunjung. “itu belum ada atapnya, tak ada pintu atau jendela, banyak potongan kayu dan kantong semen berserakan. Apakah Anda akan membiarkannya begitu saja? Apa yang Anda maksud ‘aulanya sudah jadi?’”

Kepala wihara tersenyum dan menjawab lirih, “yang sudah selesai ya sudah selesai,” dan diapun beranjak pergi untuk bereditasi.

Itulah satu-satunya cara untuk melaksanakan penyunyian atau rehat. Jika tidak demikian, pekerjaan kita tak akan pernah selesai.

Sumber :

Buku Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya
108 Cerita Pembuka Pintu Hati
Oleh Ajahn Brahm
Hal. 11

(Buku Wajib Punya, disarankan membeli di toko buku terdekat atau hubungi Penerbit)

Info lebih lanjut silahkan hubungi Ehipassiko Foundation

<http://www.facebook.com/comeandsee>

atau

<http://www.ehipassiko.net/>

Ditulis dalam [Ajahn Brahm](#), [buku buddhis](#)